



予定献立表



令和8年5月29日
峰山学園峰山中学校

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	☆ごぎつねごはん
主菜	じゃがいもの そばろ煮	主菜	鶏肉の バーベキューソース	主菜	ちくわの磯辺揚げ	主菜	★イカの かりん揚げ	主菜	☆ひじきの香味炒め
副菜	きゅうりの酢の物	副菜	豚肉と きのこのソテー	副菜	じゃがいもの きんぴら	副菜	☆にらとわかめの 酢の物	副菜	海そうはカルシウムが豊富 えのきのすまし汁
副菜	昆布の佃煮	副菜	卵のスープ	副菜	豆腐のみそ汁	副菜	レタスの 中華スープ	デザート	バナナ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
主食	ごはん(減量)	主食	★麦ごはん	主食	ごはん	主食	梅わかごはん	主食	ごはん
主菜	★☆高野でマーボー	主菜	★ササミのチリソース	主菜	★小アジの から揚げ	主菜	豚肉の ごまだれかけ	主菜	レバポテ-ソース マリアソース
副菜	★切干大根のサラダ	副菜	ベーコンと コーンのソテー	副菜	玉ねぎの オイスターソース炒め	副菜	煮びたし	副菜	甘夏サラダ
デザート	☆チーズカップケーキ 2種類のチーズ入り	副菜	五目スープ	副菜	★ごぼうのみそ汁	副菜	しめじのすまし汁	副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 合唱祭	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 入梅	牛乳	牛乳
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
主食	麦ごはん (特別栽培米)	主食	しょうがごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)
主食	ハヤシライス	主菜	鶏肉のから揚げ	主菜	はりはりキムチ炒め	主菜	トビウオの エスカベージュ	主菜	わかめの 米粉かきあげ
副菜	うま塩レモンサラダ	副菜	切干大根と ツナの炒め物	副菜	無限きゅうり	副菜	ゆかり粉ふきいも	副菜	大豆きんぴら
デザート	キャラメルプリン	副菜	ふのすまし汁	副菜	春雨スープ	副菜	キャベツのスープ	副菜	厚揚げのみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 たんご・食の日	牛乳	牛乳
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
主食	タコライス	主食	ごはん	期末テスト		期末テスト		主食	ごはん
副菜	もずくスープ	主菜	スタミナ炒め	期末テスト		期末テスト		主菜	白身魚のフライ オーロラソース
デザート	パインゼリー	副菜	即席漬け	期末テスト		期末テスト		副菜	豚肉と 野菜のソテー
牛乳	牛乳	副菜	アゴのたたき汁	期末テスト		期末テスト		副菜	ピースープ
		牛乳	牛乳	期末テスト		期末テスト		牛乳	牛乳 世界の料理 カナダ
29日(月)		30日(火)		「歯みがきは 体を守る 最前線」(今年の「歯と口の健康週間」の標語) 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るためにはどうしたらいいのか理解し、正しい歯みがきの方法や歯に良い食習慣を身に付けましょう。6月4日～10日の給食には、歯と口の健康のための献立を出します。★の付いているのが「かみかみメニュー」、☆の付いているのが「カルシウムたっぷりメニュー」です。よくかんで好き嫌いなく食べて、健康な歯と口を作りましょう。					
主食	ごはん(減量)	主食	ごはん						
主菜	ジャージャー麺	主菜	鶏肉のさっぱり煮						
副菜	鶏肉と 野菜のソテー	副菜	もやしのごま和え						
副菜	トマト	副菜	油揚げのみそ汁						
牛乳	牛乳	デザート	水無月風いろいろ						
		牛乳	牛乳						