



令和8年度 5月分献立予定表

— 中学校 —



*三朝中学校ホームページ「食育」で、
”日々の給食”を発信しています。
給食がご家庭まで届いたらうれしいです！

日	曜	献立名				あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)				さいのろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい 食べもの	熱量 Kcal	
						1群		2群		3群		4群		5群		6群				
						魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類				
1	金	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ チャブチェ あっさりマーボー豆腐				牛肉、豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳		にんじん、パプリカ にら、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく しょうが、たけのこ しいたけ		米	春雨 でんぶ	砂糖	ごま油	海藻類 果物類	758 29.9
給食時間　今日も元気に　いただきます(給食標語)																				
7	木	コッペパン	牛乳	イタリアンチキン 海藻サラダ マカロニスープ				鶏肉 ウインナー		牛乳 チーズ	わかめ	にんじん 青じそ	にんにく、しめじ キャベツ、コーン たまねぎ、大根、白ねぎ		パン マカロニ	じゃがいも	砂糖		豆類 果物類	703 33.4
8	金	たけのこ ご飯	牛乳	かつおフライ たくあん和え 豆腐のすまし汁			柏餅	かつお かまぼこ	油揚げ 豆腐	牛乳		小松菜 にんじん	たけのこ、キャベツ たくあん、葉たまねぎ 白ねぎ		米 小麦粉 パン粉		柏餅	油	海藻類 果物類 いも類	711 30.3
がんばって　にがてなものも　一口は（給食標語）																				
11	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え あごちくわのすまし汁				豚肉 あごちくわ	豆腐	牛乳		ほうれん草 にんじん	しょうが、しめじ 葉たまねぎ、大根 白ねぎ		米	こんにゃく	砂糖	ごま	海藻類 果物類	703 31.0
12	火	ご飯	牛乳	照り焼きハンバーグ 豆腐とトマトのサラダ わかめスープ				鶏肉 かまぼこ	三朝神倉大豆 豆腐	牛乳	わかめ	にんじん トマト 葉ねぎ	葉たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり 赤たまねぎ、たけのこ しめじ、白ねぎ		米 パン粉		砂糖	油 ごま ごま油	果物類 いも類	728 28.5
13	水	ご飯	牛乳	さばの香味揚げ たけのこのきんぴら 油揚げのみそ汁				さば 鶏肉	油揚げ	牛乳	青のり	にんじん パプリカ さやいんげん	しょうが、たけのこ 葉たまねぎ、えのきたけ 白ねぎ		米	でんぶ こんにゃく	砂糖	油 ごま ごま油	果物類	797 32.1
14	木	コッペパン	牛乳	三朝神倉大豆のチリコンカン 大根サラダ ふわふわ卵スープ				鶏肉 まぐろ 卵	三朝神倉大豆	牛乳	わかめ	トマト、にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たまねぎ にんにく、しょうが 大根、葉たまねぎ		パン パン粉		砂糖	油	果物類 いも類	701 30.4
15	金	給食なし(三徳山・ドライブワーク・修学旅行)																		
地産地消　地元の食材　全部好き（給食標語）																				
18	月	親子丼	牛乳	たけのこのかき揚げ ごま和え				鶏肉 卵 ちくわ	三朝神倉大豆	牛乳	ひじき	にんじん ほうれん草	葉たまねぎ、ごぼう たけのこ、もやし キャベツ		米 小麦粉	でんぶ	砂糖	油 ごま	果物類	753 30.6
19	火	どんどろけめし	牛乳	鶏肉とふきの煮物 キャベツのみそ汁				鶏肉	豆腐 厚揚げ	牛乳		にんじん 葉ねぎ さやいんげん	ごぼう、ふき キャベツ、たまねぎ えのきたけ		米	こんにゃく	砂糖	油 ごま油	海藻類 果物類	696 28.6
20	水	広島菜めし	牛乳	さわらのからあげ　レモン風味 かおり和え もみじふのすまし汁				さわら かまぼこ	豆腐	牛乳		広島菜 小松菜 青じそ	キャベツ、もやし 大根、白ねぎ	レモン	米 小麦粉 もみじふ	でんぶ	砂糖	油	海藻類	718 30.8
21	木	コッペパン	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ほうれん草のソテー オニオンスープ				ちくわ まぐろ ベーコン 鶏肉		牛乳 チーズ	青のり	ほうれん草 にんじん	葉たまねぎ、えだまめ キャベツ、しめじ たまねぎ、えのきたけ		パン			ノンエッグ マヨネーズ バター	豆類 果物類 いも類	713 29.7
22	金	ご飯	牛乳	鶏肉の白ねぎソース ひじきの煮付 高野豆腐のみそ汁				鶏肉 さつま揚げ かまぼこ	高野豆腐	牛乳	ひじき	にんじん 小松菜	しょうが、白ねぎ えだまめ、たまねぎ		米	こんにゃく	砂糖	ごま油 油	果物類	724 23.4
給食の　においだよ　四時間目（給食標語）																				
25	月	キムチ チャーハン	牛乳	切干大根の中華和え 五目スープ				豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	チンゲンサイ 葉ねぎ、にんじん 小松菜	白菜キムチ、にんにく 切干大根、もやし		米	春雨	砂糖	ごま ごま油	果物類	665 25.4
26	火	ご飯	牛乳	さけのごま焼き いかの酢の物 炒り豆腐				さけ いか 鶏肉	豆腐	牛乳		葉ねぎ にんじん	きゅうり、キャベツ たまねぎ、しいたけ えだまめ、白ねぎ		米		砂糖	油 ごま	海藻類 果物類 いも類	764 41.6
27	水	ご飯	牛乳	コロッケ パンパンジーサラダ 肉団子スープ				鶏肉		牛乳 チーズ		にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ、黒えだまめ キャベツ、きゅうり		米	じゃがいも	砂糖	油 ごま ごま油	豆類 海藻類 果物類	702 30.6
28	木	コッペパン	牛乳	白身魚のパン粉焼き キャベツのスープ煮 ミネストローネ				メルルーサ 鶏肉		牛乳		にんじん トマト パセリ	キャベツ、コーン たまねぎ、にんにく		パン パン粉 マカロニ	長いも	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油	豆類 海藻類 果物類	698 31.8
29	金	ご飯	牛乳	三朝神倉大豆のドライカレー 杏仁フルーツポンチ コンソメスープ				牛肉 豚肉	三朝神倉大豆	牛乳		にんじん、トマト パプリカ 小松菜	葉たまねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ しめじ、キャベツ	りんご、みかん 黄桃、いちご レモン	米		砂糖 杏仁豆腐	油	海藻類 いも類	794 27.6

★暖かい日が増え、過ごしやすい季節になりました。
新学期から1か月がたち、季節の変わり目で疲れの出やすい時です。
5月は学校行事が予定されています。栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠で体調を整え、
元気に行事へ参加し、日々の学校生活を過ごしてほしいと思います。

★5月5日の「こどもの日」は「端午の節句(たんごのせつこ)」の日でもあり、
子どもの健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形をかざり、
次のような食べ物で祝いを行います。

端午の節句クイズ

5月5日、端午の節句について
のクイズです。
AとB、どちらが正しい
の考えて、正しい方
を○で囲みましょう。

Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は?

A うし

B うま

Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち?

A 柏もち

B かしわもち

Q3 「Q2」のおもちは、どんな願いがこめられている?

A あたま 頭がよくくなりますように

B かたけい 家族が途切れませんように

Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち?

A サンマ

B カツオ

Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち?

A 粽

B もち

Q1…B【もともとは「端」(端)の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになっていった】
Q2…B【柏もち、塩漬けた桜の葉で巻いた春の和菓子】
Q3…B【柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため】
Q4…B【旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物。サマの旬は秋】
Q5…A【もちやもち米を茶や笹などの葉で包んで蒸したもので、日は節分に食べられている「恵方巻き」】

旬の食べ物

新たまねぎ

春にとれる「新たまねぎ」は、辛味が少なく、みずみずしいのが特徴で、生で食べるのにも向いています。

<今月の郷土料理献立> どんどころけめし

鳥取県東部、中部地区で冬至前後に作られており、豆腐飯とも呼ばれています。調理の際、豆腐を炒める音がバチバチとどんどころけ(雷)の音に似ているためこの名前がつけられたといわれています。もとは豆腐に大根や大根葉を加えただけの簡単なものでしたが、次第にほかの具材なども加えられるようになりました。