

令和8年度 5月

献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	小型渦巻パン 中華そば ナムル 飲むヨーグルト(コアコア)	ビビンバ トック 牛乳	てりやきバーガー コーンスープ 牛乳	カミカミ献立 ごはん すきやき風煮 ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ごはん わかめうどん 厚揚げの煮物 瀬戸風味ふりかけ 牛乳	渦巻きパン クリームシチュー カラフルソテー 牛乳	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 こめこのカップケーキ(イチゴ) 牛乳	渦巻きパン ミネストラスープ ミンチカツ 飲むヨーグルト(アンドミルク)	新メニュー ごはん キャベツの味噌汁 鯖のソース煮 牛乳
材料名および三色栄養	小型渦巻パン 黄 中華麺 黄 豚肉 赤 白菜 緑 人参 緑 筍 緑 青ねぎ 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 赤 鶏がら 赤 豚骨 赤 スープ 赤 焼き豚 赤 緑豆もやし 緑 人参 緑 ニラ 黄 煎り胡麻 黄 サラダ油 黄 ごま油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 豆板醤 黄 飲むヨーグルト(コアコア) 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 トック 黄 わかめ 赤 玉ねぎ 緑 人参 緑 生しいたけ 緑 青ねぎ 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 赤 鶏がら 赤 豚骨 赤 スープ 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 砂糖 黄 こい口醤油 黄 みりん 黄 酒 黄 水 黄 片栗粉 黄 キャベツ 緑 サラダ油 黄 人参 緑 煎り胡麻 黄 ごま油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 牛乳 赤	パーカーパン 黄 鶏肉 赤 じゃが芋 黄 玉ねぎ 緑 ホールコーン 緑 人参 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 赤 鶏がら 赤 スープ 赤 ハンバーグ 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 砂糖 黄 こい口醤油 黄 みりん 黄 酒 黄 水 黄 片栗粉 黄 キャベツ 緑 サラダ油 黄 ノンエッグ1食マヨネーズ 黄 牛乳 赤	精白米 黄 豚肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 人参 緑 焼き豆腐 赤 糸こんにやく 黄 麩 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 黄 けずりぶし 赤 だし汁 赤 ちくわ 赤 米粉 赤 あおさ 赤 水 黄 揚げ油 黄 牛乳 赤	精白米 黄 うどん 黄 鶏肉 赤 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 わかめ 赤 人参 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 けずりぶし 赤 だし昆布 赤 だし汁 赤 豚肉 赤 厚揚げ 赤 こんにやく 赤 大根 緑 人参 緑 砂糖 黄 こい口醤油 黄 けずりぶし 赤 だし昆布 赤 だし汁 赤 瀬戸風味ふりかけ 赤 牛乳 赤	渦巻きパン 黄 鶏肉 赤 酒 赤 じゃが芋 黄 玉ねぎ 緑 人参 緑 パセリ 緑 小麦粉 黄 バター 黄 サラダ油 黄 牛乳 赤 粉チーズ 赤 塩 赤 胡椒 赤 鶏がら 赤 スープ 赤 豚肉 赤 キャベツ 緑 筍 緑 赤パプリカ 緑 さやいんげん 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 赤 赤味噌 赤 豆板醤 黄 ごま油 黄 米粉のカップケーキ(イチゴ) 黄 牛乳 赤	精白米 黄 渦巻きパン 黄 ミニウインナー 赤 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 人参 緑 ニラ 黄 ワンタンの皮 黄 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 赤 鶏がら 赤 豚骨 赤 スープ 赤 豚肉 赤 キャベツ 緑 筍 緑 赤パプリカ 緑 さやいんげん 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 赤 赤味噌 赤 豆板醤 黄 ごま油 黄 飲むヨーグルト(アンドミルク) 赤 牛乳 赤	精白米 黄 豚肉 赤 油揚げ 赤 キャベツ 緑 じゃが芋 黄 人参 緑 えのき茸 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし 赤 だし汁 赤 鯖 赤 土生姜 緑 砂糖 黄 こい口醤油 黄 ウスターソース 黄 酒 黄 水 黄 牛乳 赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	567kcal 22.5g 13.7g	686kcal 27.2g 17.3g	765kcal 29.9g 32.3g	782kcal 28.3g 24.3g	638kcal 28.0g 16.2g	782kcal 30.8g 30.4g	725kcal 27.3g 20.7g	790kcal 26.8g 27.4g	741kcal 28.4g 25.6g

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

つくってみよう! 給食ししび

ビビンバ

【材料】(4人分)

中学生 1人分×4

- ・豚肉 170g
- ・にんにく 少々
- ・サラダ油 5g
- ・もやし 120g
- ・ほうれん草 100g
- ・人参 50g
- ・さとう 12g
- ・濃口しょうゆ 26g
- ・煎りごま 少々
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ①にんにく:みじん切り
もやし:ざく切り
ほうれん草:2cm長さに切る
人参:せん切り
- ②人参、もやし、ほうれん草を茹でる。
(電子レンジの場合は600Wで2~3分)
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④豚肉をほぐしながら炒め、出た油は捨てる。
- ⑤④に②を加えて味付けし、煎りごま、ごま油を加える。

