

5月 献立予定表

●今月の目標 規則正しい食生活をしよう●

令和7年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						I類* - 脂質	
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		(kcal)	(g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩相当量
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(g)	(g)
1	木	山菜 うどん	Ⅱ	○	ちくわのお茶の葉天ぷら ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	新メニュー♪ 蒸しケーキ	鶏肉 油揚げ なると 竹輪 ツナ 卵	牛乳	人参 小松菜 茶葉 ブロッコリー	ねぎ 椎茸	うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	794 30.0	31.9 3.6
☆給食メモ☆ 今日は「八十八夜」にちなんだお茶の葉を使った竹輪の天ぷらです。八十八夜はお茶の新芽が摘まれる日です。皆さんも小学校ではちゅつみの歌や、お茶の淹れ方を学びましたね。今日はお茶が香る給食です。歌と食を通して日本の季節のうつりかわるさを感じてほしいと思います。														
2	金	麦ごはん	Ⅱ	○	赤魚の照焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 鯉のぼりのすまし汁		赤魚 豚肉 鶏肉 豆腐 蒲鉾	牛乳	人参 小松菜	枝豆 しらたき 生姜 大根 えのき 椎茸	米 大麦 砂糖 じゃが芋	油	723 37.0	16.7 2.1
☆給食メモ☆ 今日は「端午の節句」にちなんだこいのぼりのかまぼこを使ったすまし汁を出します。こいのぼりは子どもたちが元気に成長することを願う大切なシンボルです。														
7	水	麦ごはん	Ⅱ	○	豆腐ハンバーグ かぼちゃとさつま芋のサラダ わかめと豆腐のみそ汁		豆腐 ハム 味噌	牛乳 わかめ	かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ えのき	米 大麦 砂糖 澱粉 さつま芋	油	763 29.8	21.9 2.6
8	木	食パン	Ⅱ	○	菜の花コロッケ 人参サラダ チリコンカン	ミルメーク	ツナ 大豆 豚肉 ひよこ豆 パーコ レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 菜の花	きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン 枝豆 マッシュルーム にんにく	パン パン粉 じゃが芋 砂糖	油	843 29.4	30.5 3.5
9	金	ご飯	Ⅱ	○	さばのごまだれ焼き いんげんとひき肉の炒め煮 若竹汁		鯖 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 筍 えのき	米 砂糖 春雨	油 ごま	802 31.3	28.8 2.3
☆給食メモ☆ 今日は旬の新物の筍を使ったわかたけじけるです。たけのこは春に芽を出し、成長が早いことが特徴の植物です。「雨後の筍」と言いますが、雨が降った次の暖かい日には一日で1m近く伸びることもあるんですよ。今日は三陸産のわかめと合わせてすまし汁を作ります。														
12	月	麦ごはん	Ⅱ	○	そぼろご飯の具 わかめとコーンのサラダ 五目汁		卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 キャベツ コーン 椎茸 こんにゃく ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ラー油	745 31.6	21.6 2.8
13	火	ご飯	Ⅱ	○	鶏肉の梅照焼き 小松菜とちくわの和え物 炒め野菜のみそ汁	新メニュー♪	鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	梅 もやし ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	ごま 油 ごま油	665 31.7	14.6 2.1
14	水	麦ごはん	Ⅱ	○	大豆と小魚の炒り煮 ポークカレー	新メニュー♪ 河内晩柑	大豆 豚肉 レンズ豆 大豆ミート	牛乳 かつお汁	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご 河内晩柑	米 大麦 ルウ 砂糖 じゃが芋	油 ごま	856 33.2	21.5 2.4
16	金	ゆかりご飯	Ⅱ	○	厚焼き玉子 こんにゃくサラダ 肉じゃが		卵 豚肉	牛乳	人参	こんにゃく キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しらたき 枝豆 しそ	米 じゃが芋 砂糖	ドレッシング 油	785 29.2	20.3 2.7
19	月	麦ごはん	Ⅱ	○	ルーローハンの具 もやしナムル レタスと卵のスープ	新メニュー♪	豚肉 卵	牛乳	人参 なら チンゲン菜	生姜 筍 ねぎ もやし にんにく レタス	米 大麦 砂糖 澱粉	ごま油	757 29.0	26.8 2.4
20	火	ご飯	Ⅱ	○	鯉のオーロラソース 小松菜の磯香和え じゃが芋のみそ汁	新メニュー♪	鯉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 海苔	小松菜 人参 トマト	生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油	732 33.9	18.1 2.3
21	水	ご飯	Ⅱ	○	めばるの四川焼き スタミナ納豆 田舎風さつま汁	新メニュー♪	めばる 鶏肉 納豆 豚肉 味噌	牛乳	なら 小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	ごま油 油	711 46.9	18.2 2.3
22	木	メープル トースト	Ⅱ	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ	ヨーグルト	パーコ 豚肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	パン 砂糖 メープルシロップ じゃが芋	マーガリン ドレッシング 油	835 30.7	28.4 2.7
23	金	麦ごはん	Ⅱ	○	なら饅頭 2個 ブロッコリーの中華和え 坦々春雨スープ		ツナ 豚肉 味噌	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 なら	コーン にんにく 生姜 筍 ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま	773 25.6	23.3 2.6
26	月	ご飯	Ⅱ	○	鰯のかば焼き 切干大根のごま和え 新玉葱のみそ汁	あとひき みそ大豆	鰯 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 わかめ	人参	切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのき	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	785 30.0	24.2 2.5
27	火	ご飯	Ⅱ	○	ビビンバ丼の具 わかめスープ	新メニュー♪ ココア 麩ラスク	豚肉 味噌 鶏肉 なると 豆腐 麩	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ ココア	米 砂糖 澱粉	油 マーガリン ごま ごま油	832 32.9	28.1 2.8
28	水	ご飯	Ⅱ	○	鶏肉の香り焼き 五目きんぴら 豆乳汁		鶏肉 豆腐 さつま揚げ 豆乳 味噌	牛乳	人参	にんにく ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく 大根	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	731 32.3	20.7 2.3
29	木	ツナトマト パンネ	Ⅱ	○	野菜コロッケ ブロッコリーと小松菜のサラダ	チョコ ドーナッツ	ツナ	牛乳 スチーム 粉チーズ	人参 ブロッコリー トマト バセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パンネ 砂糖 じゃが芋 パン粉	オリーブオイル 油 生クリーム	774 28.2	30.7 2.5
30	金	ご飯	Ⅱ	○	ししゃも磯辺フライ マーボーもやし ひらめんスープ		豚肉 大豆ミート 味噌 鶏肉 なると	牛乳 ししゃも あおさ	人参 なら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 大豆もやし 筍 椎茸 キャベツ	米 パン粉 砂糖 澱粉 米粉 麺 小麦粉	油 ごま油	796 33.3	25.8 3.2
4・5月分給食費口座振替日は、6月30日(月)です。												平均	772 31.5	24.3 2.7

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。

たけのこ



天を貫くように真っ
す直ぐに伸び、成長も早
いことから、子どもた
ちがすくすく元気に育
つようにと願いを込め
て食べられます。

かつお



なまえを「勝つ男」と
読み替え、困難なこと
に打ち勝ちながら、た
くましい人に育って
ほしいという願いを
込めて食べられます。

こいのぼり



こい はげ なが たき のぼ り
鯉が激しい流れの滝を上りきると 龍
になるという伝説から、難関を突破し、
立派な人になってほしいと願います。

学校給食摂取基準(12～14歳)

エネルギー:830kcal

たんぱく質:摂取エネルギーの13～20%

脂質:摂取エネルギーの20～30%

食塩相当量:2.5g未満

出典:「食育フォーラム2025.5号」
(健学社)