

# 5月予定献立表

今月の目標 「成長期に必要な栄養を知ろう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						<small>文部科学省の基準 (中学校学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g</small> <small>上段: エネルギー 下段: たんぱく質</small>		
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
1	月	牛乳 ご飯 竹輪の磯辺揚げ 大豆の磯煮 玉ねぎのみそ汁	竹輪 卵 鶏肉 大豆 厚揚げ 味噌	牛乳 青のり ひじき わかめ	人参 さやいんげん 人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	750	29.9	
2	火	牛乳 パン マカロニグラタン グリーンサラダ (ごまドレッシング) アスパラ入り野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参 アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 バター ごまドレッシング	873	32.7	
8	月	牛乳 ご飯 さばの塩焼き 磯香あえ 肉じゃが	鯖 かつお節 牛肉	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	770	30.1	
9	火	牛乳 食パン ハムカツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	鶏肉 大豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆	パン じゃが芋 米粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	767	33.1	
10	水	牛乳 ご飯 ざんき ごま煮びたし 若竹汁 柏餅	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 片栗粉 柏餅	油 ごま	855	28.4	
11	木	牛乳 パン (パテチョコ) さけのレモンソースかけ ジャーマンナップえんどう 野菜スープ	鮭 ウインナー ベーコン	牛乳	スナップえんどう 人参 チンゲン菜	レモン果汁 玉ねぎ キャベツ セロリー	パン パテチョコ 砂糖 じゃが芋	油 バター	747	35.1	
12	金	牛乳 ご飯 シュウマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 なら	玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油 油 ごま油	788	28.5	
15	月	牛乳 ご飯 厚揚げの野菜あんかけ じゃがいものおかか煮 豚汁	厚揚げ かつお節 豚肉 味噌	牛乳	ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ もやし 玉ねぎ ごぼう	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	ごま油	747	24.6	
16	火	牛乳 パン ささみのピカタ ツナと野菜のソテー ミネストローネスープ 河内晩柑	ささみ 卵 ツナ 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー 河内晩柑	パン 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	油	734	41.3	
水産 の日		牛乳 肉ごぼう丼(麦ご飯)	豚肉 牛肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 砂糖	油	875		
17	水	いかのさらさ揚げ キャベツの甘酢炒め	いか 油揚げ			キャベツ コーン	片栗粉 砂糖	油 油	33.1		
18	木	牛乳 パン 鶏のチリソース炒め アーモンド和え 中学校華スープ	鶏肉 ベーコン うすら卵	牛乳	青ピーマン 小松菜 人参 なら	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	パン 片栗粉 砂糖 春雨 片栗粉	油 アーモンド ごま油	843	33.4	

日	曜日	献立名	主 な 材 料						<small>文部科学省の基準 (中学校学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g</small>  <small>上段: エネルギー 下段: たんぱく質</small>		
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・ 種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
食育の日		<b>日本全国味めぐり「徳島県」</b>									
19	金	牛乳 たけのこご飯 きびなごのカリカリフライ 空豆の塩ゆで ふし汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 竹輪	牛乳 きびなご	人参 人参 ねぎ	たけのこ そらまめ 玉ねぎ 生椎茸 はくさい	米 じゃが芋 米粉 玄米粉 砂糖 ふしめん	油	740 30.9		
22	月	【ようけカムday】 牛乳 ご飯 いりこのスナック ハリハリ漬け 高野豆腐の卵とじ	卵 卵 鶏肉 高野豆腐	牛乳 小煮干し 青のり こんぶ	人参 人参 さやいんげん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖	ごま 油	816 34.7		
23	火	牛乳 パン ローストチキン 青のりポテト ラビオリスープ オレンジ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きくらげ セロリー オレンジ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	オリーブ油 オリーブ油	746 31.4		
24	水	牛乳 ハヤシライス(ご飯) ウインナー ヒーマンのアーモンド炒め	牛肉 豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 青ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン もやし	米 砂糖	油 アーモンド 油	824 28.2		
25	木	牛乳 パン ささみフライ ポイルキャベツ (一食用ドレッシング) はるさめスープ	ささみ 卵 ベーコン うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	パン 天ぷら粉 パン粉 春雨 片栗粉	油 ドレッシング	834 38.9		
26	金	牛乳 ご飯 さわらの照り焼き 玉ねぎのピリ辛そぼろ炒め みそ汁	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん 人参 ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 片栗粉	油	751 29.9		
29	月	牛乳 ご飯(のり佃煮) 豚肉のごまだれかけ おおか入り煮びたし けんちん汁	豚肉 かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり佃煮	チンゲン菜 人参 ねぎ	キャベツ しめじ ごぼう	米 片栗粉 こんにゃく	ごま ごま油	755 31.1		
30	火	牛乳 パン 魚の変わり揚げ じゃが芋のソテー チンゲン菜のスープ	ホキ 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	赤パプリカ チンゲン菜 人参	枝豆 玉ねぎ もやし きくらげ	パン 天ぷら粉 じゃが芋 パン粉 片栗粉	アーモンド 油 油	772 34.1		
31	水	牛乳 親子丼(麦ご飯) 焼きししゃも 切干大根のさっぱり炒め	鶏肉 卵 ハム	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 切干大根	米 麦 片栗粉 砂糖	油	770 36.1		

★上記以外の学校の献立については、学校から配られた献立表をご覧ください。

★徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

子どもの日のお祝い献立  
は、5月10日です。  
デザートに柏餅が付きま

今月の「日本全国味めぐり」の日は1  
9日、徳島県の「ふし汁」が登場します。



新居浜市学校給食オリジナル  
味めぐりのマーク