

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7年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
1 木	牛乳		牛乳						835 kcal 26.1 g
	パン					パン			
	コロッセ	コロッセ					油		
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま	酢	
2 金	レタスのスープ	ベーコン		人参、パセリ	レタス、玉ねぎ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	768 kcal 30.8 g
	牛乳		牛乳						
	たけのご飯	鶏肉、油揚げ		人参	たけのこ	米		昆布だし、醤油、酒、味醂	
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜、酒、醤油、味醂	
	しらす入り煮びたし		ちりめん	人参	キャベツ			醤油、味醂	
7 水	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	772 kcal 28.0 g
	子どもの日デザート（柏餅）					柏餅			
	牛乳		牛乳			米			
	ご飯					でん粉	油	生姜、塩、胡椒、酒、醤油、オイスターソース、味醂、中華だし	
	中華丼	豚肉、いか、うずら卵		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ				
8 木	揚げぎょうざ	餃子					油		838 kcal 35.8 g
	大根ナムル				大根、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	醤油	
	牛乳		牛乳			パン			
	パン								
9 金	ウインナー	ウインナー							760 kcal 27.9 g
	ドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	ポークビーンズ	県産大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油	酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、シチューミックス(ビーフ用)、塩、ウスターソース、鶏だし	
	牛乳		牛乳			米			
12 月	ご飯					天ぷら粉	油	塩、酒	755 kcal 31.3 g
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり						
	ジャーマンスナップえんどう	ウインナー		スナップえんどう		じゃが芋	オリーブ油	にんにく、粒入りマスタード、塩、胡椒	
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			煮干(だし用)	
13 火	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、酒、にんにく、醤油	858 kcal 27.8 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	セロリー、コーン、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
	牛乳		牛乳			米			
14 水	ご飯						油		705 kcal 29.9 g
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ							
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味醂	
	沢煮椀	豚肉、厚揚げ、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	
15 木	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								737 kcal 28.4 g
	牛乳		牛乳			米			
	ご飯								
	きびなごのかりかりフライ		ザクッときびなごフライ				油		
16 金	キャベツと沢庵の煮びたし			人参	キャベツ、たくあん			醤油、味醂	731 kcal 30.7 g
	田舎汁	厚揚げ		人参、ねぎ	大根	すいとん		醤油、塩、味醂、花かつお(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
	牛乳		牛乳			パン			
16 金	パン								731 kcal 30.7 g
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	もやし、黄パプリカ		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	ABCスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
16 金	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		731 kcal 30.7 g
	日本全国味めぐり「愛知県」								
	牛乳		牛乳			米			
	ご飯						油		
16 金	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ							731 kcal 30.7 g
	キャベツのみそ和え	味噌		さやいんげん、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味醂	
	かしわのひきずり	鶏肉、竹輪		人参	大根、白菜、白ねぎ	糸こんにゃく、砂糖	油	醤油、味醂、酒、昆布だし、花かつお(だし用)	

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミン0(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
毎月19日は食育の日									
19月	牛乳		牛乳						706 kcal
	パン					パン			
	さわらのハーブ焼き	鯖					オリーブ油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 鶏だし, 塩, 胡椒	33.5 g
	ピーマンのソテー			青ピーマン	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, もやし, セロリー	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
20火	牛乳		牛乳						790 kcal
	ご飯					米			
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉, でん粉	油	塩, 胡椒, 鶏だし, 酒	33.2 g
	ハリハリサラダ			人参	切干大根, きゅうり	砂糖	ごま	酢, 醤油, 塩	
豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	酒, 生姜, にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース		
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
21水	牛乳		牛乳						669 kcal
	ご飯					米			
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	28.7 g
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	白菜	砂糖		醤油, 酢, 味醂	
すまし汁	豆腐, かまぼこ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
22木	牛乳		牛乳						797 kcal
	パン					パン			
	ハムカツ	ハムカツ					油		29.2 g
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
23金	牛乳		牛乳						862 kcal
	麦ご飯					米, 麦			
	ポークカレー	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	34.4 g
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						白ワイン, 粒入りマスタード, 醤油, 塩	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒	
河内晩柑				河内晩柑					
26月	牛乳		牛乳						806 kcal
	ご飯					米			
	豆まめハンバーグ	白いんげん豆, きざみ大豆, 牛肉, 豚肉, 絞豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	小麦粉, パン粉, 砂糖		塩, 胡椒, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	32.5 g
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
卵スープ	卵		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		
27火	牛乳		牛乳						711 kcal
	ご飯					米			
	竹輪のゆかり揚げ	竹輪, 卵		ゆかり		小麦粉	油		25.8 g
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉, きざみ大豆			玉ねぎ, 枝豆	じゃが芋, 砂糖	油	醤油, 味醂, 酒, だし汁	
豆腐汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
28水	牛乳		牛乳						773 kcal
	ご飯					米			
	豚肉のみそだれかけ	豚肉, 味噌				砂糖, でん粉		生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油	27.6 g
	ごま煮びたし			チンゲン菜	もやし		ごま	醤油, 味醂	
はんぺん汁	はんぺん, 油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)		
ももゼリー					ゼリー				
29木	牛乳		牛乳						707 kcal
	パン					パン			
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉, コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし, コンソメ, カレー粉	33.8 g
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
野菜スープ	ウインナー		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
30金	牛乳		牛乳						806 kcal
	ご飯					米			
	あじの南蛮漬け	鱈		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 酢, 醤油, 味醂	31.5 g
	じゃが芋の金平			人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖	ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, とうがらし	
豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ			酒, 煮干(だし用)		

※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。