

令和7年 5月分

中学校給食献立予定表

月			火			水			木			金		
6年生が考えた すばらしい献立が登場します!														
5/8 赤小6年生考案					5/12 千小6年生考案					1				
れんこんハンバーグはめっちゃおいしいよ!! 家で出てきた料理です。					好きな料理も入れながら栄養も考えました。いちごは今の旬の食べ物なのでおいしいと思います。					ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまみそ和え まきふとかまぼこのすまし汁				
5/21 赤小6年生考案					5/23 千小6年生考案					2				
「村野菜」を入れたのがポイントです。ずぶたは 豆いりです。					デザート「ゼリー」は「心の栄養」です。ゼリーも他のこん立てもしっかり食べてくださいね。					コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ 豆と野菜のスープ				
5			6			7			8			9		
こどもの日			振替休日			ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁			ごはん 牛乳 れんこんハンバーグ バターコーン オレンジ えのきと大根のみそ汁			バーガーパン はっ酵乳 ウイーン風カツレツ ほうれん草ハムのソテー ベーコンとじゃがいものスープ		
12			13			14			15			16		
ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き じゃこピーマン 豚汁 いちごゼリー			イタリアンスパゲティー 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ ヨーグルト 牛乳			ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け オレンジ			中華風たきこみごはん ピリカラポーク 牛乳 ゆでキャベツ チンゲンサイのスープ			コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ ミネストラスープ フルーツヨーグルト		
19			20			21			22			23		
ひじきずし なっばの煮びたし シークワーサーゼリー 牛乳			米粉パン キャラメルパテ アジのフライ 牛乳 ごぼうとベーコンの洋風きんぴら じゃがいもポタージュ			ごはん 牛乳 村野菜の酢豚 ツナサラダ キャベツのスープ マンゴーゼリー			えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまマヨみそ焼き チンゲンサイのおかか和え けんちん汁 すだちゼリー			コッペパン 牛乳 じゃがいものグラタン 小松菜のおひたし コーンポタージュ リンゴミニゼリー		
26			27			28			29			30		
シーフードカレーライス キャベツのサラダ オレンジゼリー 牛乳			なすとベーコンのスパゲティー ごぼうのごまマヨ和え きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン			ごはん 牛乳 UFO揚げ ピリカラきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁 豆乳ブラマンジェ			中間テスト			食パン 牛乳 チキンカツ スライスチーズ キャベツのソテー トマトと豆のスープ		

月

火

水

木

金

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

1

ごはん(S)

牛乳

さばの塩焼き

さば 60.0 赤
酒 6.0 赤
自然塩 0.6
米白絞油 0.8 黄

まさふとかまぼこのすまし汁

まさふ 2.6 赤
かまぼこ 13.0 赤
にんじん ★ 6.5 緑
みづば 3.9 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.3
淡口しょうゆ 2.6
白みそ 3.9 赤
酒 2.0
砂糖 1.3 黄
淡口しょうゆ 1.3

キャベツのごまみそ和え

キャベツ 45.5 緑
すりごま 2.0 黄
白みそ 3.9 赤
酒 2.0
砂糖 1.3 黄
淡口しょうゆ 1.3

2

コッペパン

牛乳

チキンピカタ

鶏さみ肉 50.0 赤
玉葱 ☆ 4.0 緑
白ワイン 0.5
自然塩 0.4
こしょう 0.1
小麦粉 1.5 黄
でんぶん 1.5 黄

ポテトサラダ

じゃがいも 70.2 黄
きゅうり ☆ 31.2 緑
にんじん ★ 7.8 緑
玉葱 ☆ 10.9 緑
レモン果汁 0.9 緑
砂糖 1.6 黄
自然塩 0.3
洋からし 0.2
無糖ヨーグルト 6.2 赤
マヨネーズ 6.2 黄

豆と野菜のスープ

玉葱 ☆ 26.0 緑
キャベツ 26.0 緑
にんじん ★ 6.5 緑
じゃがいも 19.5 黄
ベーコン 9.1 赤
セロリ 6.5 緑
いんげん豆水煮 6.5 赤
パセリ 0.7 緑
とんこつ 13.0
自然塩 1.3
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1

5

こどもの日

6

振替休日

7

ごはん(S)

牛乳

鶏南蛮・タルタルソース

鶏むね肉 70.0 赤
鶏卵 8.0 赤
小麦粉 5.0 黄
米酢 4.0
みりん 4.0
濃口しょうゆ 1.5
米白絞油 4.0 黄
タルタルソース 8.0 黄

小松菜とえのきの和え物

小松菜 ☆ 32.5 緑
白菜 26.0 緑
えのきたけ 6.5 緑
淡口しょうゆ 2.6
みりん 2.6
煮干だし 0.1

トマトと玉ねぎのみそ汁

トマト 19.5 緑
玉葱 ☆ 39.0 緑
青ねぎ ☆ 6.5 緑
白みそ 10.4 赤
赤みそ 5.2 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.3

8

ごはん(M)

牛乳

れんこんハンバーグ

豚ひき肉 84.5 赤
れんこん 26.0 緑
玉葱 ☆ 52.0 緑
鶏卵 13.0 赤
パン粉 3.9 黄
自然塩 0.3
ナツメグ 0.1
こしょう 0.1
米白絞油 0.7 黄
しょうが 0.9 緑
濃口しょうゆ 3.9
酒 3.3
砂糖 2.0 黄
でんぶん 1.3 黄

バターコーン

ホールコーン 39.0 緑
キャベツ 13.0 緑
バター 1.3 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1

えのきと大根のみそ汁

大根 39.0 緑
えのきたけ 6.5 緑
にんじん 6.5 緑
青ねぎ ☆ 6.5 緑
白みそ 9.8 赤
赤みそ 6.5 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.3

オレンジ

3/8個 緑

9

バーガーパン

はっ酵乳

ウイン風カツレツ

豚ヒレ肉 60.0 赤
キャベツ 1.2
白ワイン 0.2
自然塩 0.1
こしょう 0.1
小麦粉 7.8 黄
鶏卵 6.0 赤
牛乳 7.2 赤
パン粉 16.9 黄
粉チーズ 4.8 赤
米白絞油 4.8 黄

ほうれん草とハムのソテー

ほうれん草 ☆ 26.0 緑
キャベツ 26.0 緑
ボンレスハム 6.5 赤
米白絞油 0.7 黄
自然塩 0.3
こしょう 0.1

ベーコンとじゃがいものスープ

じゃがいも 45.5 黄
玉葱 ☆ 32.5 緑
ベーコン 6.5 赤
セロリ 6.5 緑
さやいんげん 3.9 緑
白ワイン 2.6
淡口しょうゆ 2.6
自然塩 0.7
米白絞油 0.7 黄
こしょう 0.1

12

ごはん(M)

牛乳

鶏肉の照り焼き

鶏もも肉 60.0 赤
りんごビュレ 6.5 緑
白ねぎ 2.6 緑
土しうが 1.3 緑
酒 2.6
濃口しょうゆ 2.6
砂糖 1.3 黄
でんぶん 0.7 黄
ごま油 0.7 黄

じゃこピーマン

ピーマン 32.5 緑
ちりめんじゃこ 3.3 赤
酒 2.0
白ごま 1.3 黄
みりん 1.3
土しうが 0.7 緑
濃口しょうゆ 0.7
米白絞油 2.6 黄

豚汁

ごぼう 26.0 緑
冷凍里芋 26.0 黄
緑豆もやし 19.5 緑
豚もも肉 6.5 赤
にんじん ★ 6.5 緑
白ねぎ 6.5 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.3
白みそ 10.4 赤
赤みそ 5.2 赤
酒 2.6
ごま油 1.3 黄

13

牛乳

イタリアンスパゲティ

スパゲッティ 60.0 黄
豚ひき肉 15.0 赤
玉葱 ☆ 30.0 緑
にんにく 0.4 緑
パセリ 0.5 緑
カットマト 30.0 緑
トマトケチャップ 10.0
赤ワイン 4.0
チリパウダー 0.3
ナツメグ 0.1
自然塩 0.2
オリーブ油 1.0 黄
パルメザンチーズ 4.0 赤

豆のごまマヨ和え

キャベツ 39.0 緑
ほうれん草 ☆ 6.5 緑
大豆 6.5 赤
玉葱 ☆ 10.4 緑
すりごま 1.3 黄
みりん 2.6
淡口しょうゆ 1.3
レモン果汁 0.9 緑
砂糖 0.9 黄
自然塩 0.1
洋からし 0.1
マヨネーズ 6.5 黄

にんじんポタージュ

にんじん ★ 39.0 緑
玉葱 ☆ 39.0 緑
さつまいも 26.0 黄
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 52.0 赤

ヨーグルト

1個 赤

14

ごはん(M)

牛乳

ごまみそ煮

鶏もも肉 39.0 赤
厚揚げ 39.0 赤
冷凍里芋 52.0 黄
板こんにゃく 39.0 緑
にんじん ★ 19.5 緑
みりん 6.5 緑
土しうが 1.3 緑
しょうが 1.3 緑
すりごま 2.6 黄
白みそ 15.6 赤
濃口しょうゆ 7.8
砂糖 1.0 黄
みりん 3.9
酒 2.0
けずり節 3.9
米白絞油 0.7 黄

切干大根のハリハリ漬け

切干大根 6.5 緑
刻み昆布 0.7 赤
土しうが 0.3 緑
濃口しょうゆ 2.2
みりん 1.3
砂糖 1.3 黄
米酢 0.7

オレンジ

3/8個 緑

15

牛乳

中華風たきごみごはん

餅米 78.0 黄
豚もも肉 13.0 黄
豚もも肉 6.5 赤
小松菜 ☆ 39.0 緑
たけのこ水煮 19.5 緑
にんじん 26.0 緑
干しいたけ 1.3 緑
土しうが 1.3 緑
白ごま 1.3 黄
淡口しょうゆ 7.2
酒 1.3
ごま油 0.7 黄
米白絞油 0.7 黄

どりカラボーク

豚もも肉 52.0 赤
酒 2.0
自然塩 0.1
米粉 9.1 黄
米白絞油 5.2 黄
白ねぎ 6.5 緑
土しうが 1.3 緑
豆板醤 0.1
濃口しょうゆ 5.2
砂糖 2.6 黄

ゆでキャベツ

キャベツ ☆ 52.0 緑
マヨネーズ 10.4 黄

チンゲンサイのスープ

チンゲンサイ 39.0 緑
にんじん 6.5 緑
青ねぎ ☆ 6.5 緑
緑豆春雨 2.6 黄
きくらげ 0.7 緑
土しうが 0.7 緑

16

コッペパン

牛乳

キャベツ入りオムレツ

キャベツ ☆ 45.5 緑
玉葱 ☆ 13.0 緑
鶏卵 65.0 赤
パセリ 0.4 緑
米白絞油 0.9 黄
でんぶん 1.3 黄
自然塩 0.4
こしょう 0.1
トマトケチャップ 3.9
濃厚ソース 3.9

マカロニサラダ

きゅうり ☆ 19.5 緑
ツイストマカロニ 9.8 黄
にんじん ★ 3.9 緑
マヨネーズ 9.1 黄
レモン果汁 1.0 緑
砂糖 0.7 黄
自然塩 0.5
洋からし 0.1

ミネストラスープ

キャベツ ☆ 26.0 緑
玉葱 ☆ 26.0 緑
カットマト 19.5 緑
にんじん ★ 13.0 緑
ベーコン 9.1 赤
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.4 緑
とんこつ 13.0
淡口しょうゆ 2.6
自然塩 0.9
砂糖 1.3 黄
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1

19

すしごはん(M)

牛乳

ひきざし(具)

葉ひき 5.2 赤
ちりめんじゃこ 6.5 赤
にんじん 6.5 緑
さやいんげん 2.6 緑
土しうが 1.3 緑
濃口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
砂糖 2.0 黄
酒 0.7 黄
ごま油 1.3 黄
白ごま 2.0 黄
鶏系卵 13.0 赤

なっばの煮びたし

厚揚げ 22.1 赤
白菜 39.0 緑
小松菜 ☆ 26.0 緑
にんじん 6.5 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.3
小麦粉 0.3
みりん 1.3
濃口しょうゆ 7.8
でんぶん 1.3 黄

シークワサーゼリー

1個 緑

20

米粉パン

牛乳

アジのフライ

アジ 50.0 赤
白ワイン 2.4
自然塩 0.2
こしょう 0.1
パン粉 9.6 黄
小麦粉 9.6 黄
米白絞油 4.8 黄
トマトケチャップ 12.0
ウスターソース 2.4

ごぼうとベーコンの洋風さんびら

ごぼう 26.0 緑
ベーコン 6.5 赤
さやいんげん 6.5 緑
濃口しょうゆ 1.6
みりん 1.6
米白絞油 0.8 黄
こしょう 0.1

じゃがいもポタージュ

じゃがいも 65.0 黄
玉葱 ☆ 26.0 緑
セロリ 2.6 緑
パセリ 0.7 緑
米粉ホイトルウ 6.5 黄
米白絞油 2.6 黄
自然塩 0.7
こしょう 0.1
とんこつ 10.4

キャラメルパテ

1個 黄

21

ごはん(M)

牛乳

村野菜の酢豚

豚もも肉 58.5 赤
玉葱 ☆ 13.0 緑
にんじん ★ 6.5 緑
たけのこ水煮 6.5 緑
水菜大豆 6.5 赤
れんこん 0.8 緑
でんぶん 13.0 黄
みりん 5.2
淡口しょうゆ 7.8
しょうが 3.9 黄
砂糖 2.0 黄
トマトケチャップ 2.0
米酢 2.6
米酢 0.7
米酢 1.3 黄
自然塩 0.3

ツナサラダ

ツナフレーク 13.0 赤
キャベツ ☆ 26.0 緑
きゅうり ☆ 26.0 緑
玉葱 ☆ 13.0 緑
菜種サラダ油 2.0 黄
レモン果汁 1.3 緑
砂糖 1.3 黄
自然塩 0.4
洋からし 0.1
マヨネーズ 7.8 黄

キャベツのスープ

キャベツ ☆ 19.5 緑
玉葱 ☆ 13.0 緑
にんじん ★ 6.5 緑
土しうが 0.7 緑
とんこつ 13.0
淡口しょうゆ 2.6
自然塩 0.9
ごま油 0.7 黄
こしょう 0.1

マンゴーゼリー

マンゴー缶詰 30.0 緑
オレンジジュース 25.0 緑
砂糖 4.0 黄
アガー 3.5 緑
レモン果汁 1.5 緑

22

牛乳

えんどう豆ごはん

米 84.5 黄
餅米 6.5 黄
えんどう豆 26.0 緑
自然塩 0.7
米白絞油 0.7 黄
さわら 50.0 赤
青ねぎ ☆ 5.0 緑
白みそ 6.0 赤
マヨネーズ 2.0 黄
すりごま 1.0 黄
練りごま 1.0 黄
酒 0.5
自然塩 0.2
米白絞油 0.5 黄

チンゲンサイのおかか和え

チンゲンサイ 39.0 緑
白菜 ★ 32.5 緑
淡口しょうゆ 2.6
みりん 2.6
煮干だし 0.1
かつおぶし 0.8 赤

けんちん汁

豆腐 26.0 赤
ごぼう 13.0 緑
にんじん 6.5 緑
突きこんにゃく 13.0 緑
干しいたけ 0.7 緑
けずり節 3.9
だし昆布 0.3
淡口しょうゆ 5.2
みりん 2.6
自然塩 0.4
でんぶん 2.6 黄
ごま油 0.7 黄

すだちゼリー

1個 緑

23

コッペパン

牛乳

じゃがいものグラタン

じゃがいも 70.0 黄
玉葱 ☆ 25.0 緑
ベーコン 10.0 赤
パセリ 0.5 緑
こしょう 0.1
牛乳 25.0 赤
米粉ホイトルウ 4.0 黄
ナチュラルチーズ 6.0 赤
粉チーズ 6.0 赤
パン粉 1.0 黄

小松菜のおひたし

小松菜 ☆ 39.0 緑
白菜 ★ 26.0 緑
淡口しょうゆ 2.0
みりん 2.0
煮干だし 0.1
ごま油 0.8 黄

コーンポタージュ

クリームコーン 32.5 緑
にんじん 13.0 緑
玉葱 ☆ 39.0 緑
セロリ 6.5 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 39.0 赤
米粉ホイトルウ 6.5 黄
自然塩 0.7
こしょう 0.1
とんこつ 10.4
米白絞油 0.7 黄

リンゴミニゼリー

1個 緑

26

ごはん(M)

牛乳

シーフードカレー

むさび 19.5 赤
かのこいか 19.5 赤
玉葱 ☆ 91.0 緑
じゃがいも 65.0 黄
にんじん 32.5 黄
土しうが 0.5 緑
カレー粉 0.6
りんごビュレ 19.5 緑
トマトビュレ 6.5 緑
ブルーベリー 2.6 緑
赤ワイン 10.4
小麦粉 6.5 黄
米白絞油 3.9 黄
自然塩 2.0
濃口しょうゆ 1.4
こしょう 0.1
とんこつ 13.0

キャベツのサラダ

新キャベツ ★ 65.0 緑
にんじん 6.5 緑
玉葱 ☆ 13.0 緑
マヨネーズ 6.5 黄
菜種サラダ油 3.9 黄
砂糖 2.0 黄
レモン果汁 1.3
自然塩 0.4
粒マスタード 0.1

オレンジゼリー

オレンジジュース 50.0 緑
アガー 4.0 緑
砂糖 4.0 黄

27

牛乳

なすとベーコンのスパゲティ

スパゲッティ 78.0 黄
なす ★ 32.5 緑
ベーコン 19.5 赤
玉葱 ☆ 26.0 緑
ピーマン 3.6 緑
にんにく ★ 0.7 緑
パセリ 0.7 緑
カットマト 32.5 緑
トマトケチャップ 13.0
赤ワイン 5.9
チリパウダー 0.4
ナツメグ 0.1
自然塩 0.3
オリーブ油 2.0 黄
パルメザンチーズ 4.0 赤

ごぼうのごまマヨ和え

ごぼう 45.5 緑
みりん 3.3
淡口しょうゆ 2.0
煮干だし 0.4
玉葱 6.5 緑
にんじん ☆ 13.0 緑
マヨネーズ 7.8 黄
すりごま 1.3 黄
菜種サラダ油 2.6 黄
レモン果汁 1.0 緑
砂糖 1.3 黄
自然塩 0.2
洋からし 0.1

きのこのスープ

玉葱 ☆ 19.5 緑
しめじ 13.0 緑
えのきたけ 13.0 緑
にんじん 3.9 緑
セロリ 3.9 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 20.0 赤
とんこつ 13.0
鶏卵 8.0 赤
砂糖 4.0 黄
ベーキングパウダー 0.4

さつまいもの蒸しパン

さつまいも(タイタ) 25.0 黄
ホットケーキミックス 20.0 黄
小麦粉 6.0 黄
牛乳 20.0 赤
とんこつ 13.0
鶏卵 8.0 赤
砂糖 4.0 黄
ベーキングパウダー 0.4

28

ごはん(M)

牛乳

UFO揚げ

豚ひき肉 40.0 赤
白菜 ★ 30.0 緑
青ねぎ ☆ 10.0 緑
土しうが 2.0 緑
干しいたけ 1.4 緑
淡口しょうゆ 1.4
自然塩 0.2
さやうぎの皮 4.0 黄
小麦粉 0.8 黄
米白絞油 8.0 黄

豆腐とわかめのみそ汁

豆腐 26.0 赤
干しわかめ 1.3 赤
青ねぎ ☆ 6.5 緑
薄揚げ 6.5 赤
白みそ 10.4 赤
赤みそ 5.2 赤
けずり節 3.9
だし昆布 0.3

豆乳ブラマンジェ

1個 赤

29

牛乳

きゅうり

きゅうり ☆ 52.0 緑
白ごま 2.0 黄
濃口しょうゆ 1.3
砂糖 0.7 黄
ごま油 0.4 黄
豆板醤 0.2
自然塩 0.1

豆乳ブラマンジェ

1個 赤

30

食パン

牛乳

チキンカツ

鶏もも肉 50.0 赤
白ワイン 2.5
自然塩 0.3
こしょう 0.1
小麦粉 10.0 黄
パン粉 18.8 黄
米白絞油 5.0 黄

キャベツのソテー

キャベツ 45.5 緑
玉葱 ☆ 6.5 緑
自然塩 0.7
こしょう 0.1
オリーブ油 0.3 黄

トマトと豆のスープ

カットマト 39.0 緑
玉葱 ☆ 26.0 緑
いんげん豆水煮 13.0 赤
じゃがいも 13.0 黄
キャベツ 13.0 緑
にんじん 13.0 緑
セロリ 3.9 緑
とんこつ 13.0
自然塩 1.3
砂糖 2.0 黄
オリーブ油 0.7 黄
こしょう 0.1

スライスチーズ

1枚 赤

期末テスト

BOOK