令和7年 **5月** **献立表**

高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標　＜給食の時間＞給食時間の過ごし方を考えよう　＜食育＞朝ごはんを食べよう

日	曜	献立名	《赤》主に体をつくるもとになる食品		《みどり》主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1	木	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		859
		たっぷり野菜の焼きそば	ぶた肉　ちくわ		にんじん	切干しだいこん　もやし キャベツ　しょうが	中華めん	油	
		豆乳野菜スープ	ベーコン　豆乳		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ しめじ			
		フルーツジュレ				みかん　パイン　もも	アセロラジュレ		
2	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		742
		かつおのおかか煮	かつお　かつおぶし			しょうが	砂糖		
		新ごぼうのサラダ	とり肉			ごぼう　きゅうり		マヨドレッシング	
		若竹汁	かまぼこ	わかめ	にんじん　みつば	しいたけ　たけのこ			
		かしわもち					かしわもち		
7	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		732
		そぼろビビンバの具	ぶた肉			しいたけ　にんにく しょうが	砂糖		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	切干しだいこん　もやし	砂糖	ごま油	
		たっぷり野菜のスープぎょうざ	ぶた肉　とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい キャベツ　きくらげ しょうが　ねぎ	はるさめ　小麦粉	ごま油	
8	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		823
		とり肉とアスパラガスのトマトソース	とり肉　豆乳		にんじん　トマト アスパラガス	たまねぎ　エリンギ	ハヤシルウ　砂糖		
		オムレツ	たまご				さとう	油	
		こんにゃくソテー	ベーコン		こまつな　にんじん	こんにゃく　とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油	
9	金	「かみかみ献立」　よくかんで食べましょう。							761
		ごはん　牛乳		牛乳			米		
		きびなごの南ばんづけ		きびなご		ねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん 米粉	油	
		生揚げと野菜のみそいため	ぶた肉　生揚げ はんぺん　赤みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たけのこ しいたけ　しょうが	砂糖		
		こんぶ和え		しおこんぶ		キャベツ　きゅうり			
12	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		791
		ちくわの2色揚げ	ちくわ		てんちゃ		小麦粉	油	
		切干しだいこんのピリからいため	ぶた肉　はんぺん	こんぶ	にんじん	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		実だくさん汁	とうふ　油あげ 赤みそ　白みそ	わかめ	にんじん	だいこん　えのきたけ こんにゃく　ねぎ	じゃがいも		
13	火	金芽げん米ごはん　牛乳		牛乳			米　金芽げん米		712
		ドライカレー	ぶた肉　ぶたレバー だいず		にんじん	たまねぎ　エリンギ にんにく	カレールウ 小麦粉	油	
		茎わかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし　とうもろこし	はるさめ　砂糖	ごま油	
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム			
14	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		839
		マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉 ぶたレバー　赤みそ 白みそ		にんじん	たまねぎ　ねぎ　たけのこ きくらげ　にんにく しょうが	砂糖　でんぷん	ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	砂糖　小麦粉	油　ごま油	
		大豆もやしのごま中華和え			こまつな　にんじん	だいずもやし　しょうが	砂糖	ごま　ごま油	
15	木	キャラメルパン　牛乳		牛乳			パン キャラメルパウダー	油	712
		さけとペンネのクリーム煮	さけ	なまクリーム	チンゲンサイ	たまねぎ　とうもろこし しめじ	ペンネ　じゃがいも ベシャメルソース	オリーブオイル	
		ウインナーと白菜のスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ		オリーブオイル	
		ミニゼリー					ミニりんごゼリー ミニ洋なしゼリー		
16	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		726
		さばの八丁みそ煮	さば　赤みそ				砂糖		
		とり肉とじゃがいものうま煮	とり肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		ひじきと野菜の和え物		ひじき	こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖		

日	曜	献立名	《赤》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
19	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		819
		切干しだいこんの肉みそそぼろ	とり肉　ぶた肉 赤みそ			切干しだいこん　たまねぎ	砂糖	ごま	
		手作りかき揚げ		しらすぼし	にんじん　みつば	ごぼう　たまねぎ	小麦粉	油	
		八杯汁	とうふ　ちくわ		にんじん	こんにゃく　だいこん　ねぎ しいたけ　ごぼう　しょうが			
20	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		708
		ショーロンポー	ぶた肉			たまねぎ　キャベツ しょうが	はるさめ　小麦粉		
		じゃがいものチンジャオロース	ぶた肉		ピーマン	しょうが　にんにく	じゃがいも　砂糖	ごま油	
		えびボールの中華スープ	とうふ　えび　すりみ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい きくらげ		ラード	
21	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		764
		青じそ入りあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ	油	
		野菜とがんもどきの煮物	とうふ	ひじき	にんじん　さやいんげん	しいたけ　たけのこ　ごぼう	砂糖	油	
		スナップえんどうのかきたま汁	たまご　かまぼこ とうふ		にんじん	スナップえんどう　はくさい えのきたけ	でんぷん		
22	木	クロワッサン　牛乳		牛乳			パン		796
		マカロニのピザソースいため	ベーコン		ピーマン	たまねぎ　とうもろこし	マカロニ	オリーブオイル	
		たっぷり野菜のコンソメ煮	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ　しめじ	じゃがいも		
		まめまめサラダ	だいず			えだまめ　とうもろこし キャベツ	赤いんげん豆 ひよこ豆 青えんどう豆	コーンクリーミー ドレッシング	
		キャンディーチーズ		チーズ					
23	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		732
		肉団子の酢豚風	とり肉　ぶた肉 とりレバー		にんじん　ピーマン	たまねぎ　たけのこ きくらげ	砂糖　でんぷん	油	
		豆腐とチンゲンサイの中華スープ	ベーコン　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ えのきたけ			
		冷凍みかん				みかん			
26	月	「まごわやさしい献立」　まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、野菜、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です							775
		ごはん　牛乳		牛乳			米		
		白身魚と大豆のレモンじょうゆ煮	ホキ　だいず			レモンかじゅう	でんぷん　砂糖 米粉	油	
		こまつなのごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	
		新じゃがのみそ汁	なまあげ　白みそ 赤みそ	わかめ	にんじん	はくさい　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		
27	火	チキンライス　牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米　おおむぎ	オリーブオイル	731
		クリームドリアソース		チーズ　牛乳	パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
		キャベツスープ	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　しめじ			
		あまなつみかんのシロップづけ				あまなつみかん			
28	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		719
		厚揚げの含め煮	なまあげ			しょうが　しいたけ	砂糖		
		チキンボールと野菜の 塩こうじ煮	とり肉　焼きとうふ		にんじん	はくさい　だいこん　もやし えのきたけ　しいたけ　ねぎ こんにゃく　たまねぎ	でんぷんめん		
		キャベツの菜っ葉和え			だいこんば	キャベツ　きゅうり			
29	木	うどん　牛乳		牛乳			うどん		750
		五目うどんの汁	とり肉　かまぼこ		にんじん	しいたけ　はくさい　ねぎ	でんぷん		
		きんぴらごぼう	ぶた肉　油あげ はんぺん		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油　ごま	
		まっ茶おからドーナツ	おから　豆乳		まっちゃ		小麦粉 グラニュー糖	油	
30	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		799
		大豆とアスパラの カレーシチュー	とり肉　だいず 豆乳		アスパラガス　にんじん	たまねぎ　にんにく	カレールウ		
		コロコロ野菜ソテー	ウインナー			とうもろこし　えだまめ	じゃがいも	油	
		だいこんと豆みょうの梅サラダ	まぐろ油づけ		豆みょう	だいこん　うめぼし		ごまドレッシング	

お知らせ

朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

給食回数
1年生19回・2年生17回・3年生16回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。