



令和5年度5月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1月	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ ポテト入りフレンチサラダ 卵と野菜のスープ	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	774 kcal 34.2 g 22.8 g	
2火	昆布ご飯 牛乳 ちくわの抹茶揚げ 野菜のおろし和え 鶏汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 上新粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 刻み昆布 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	744 kcal 32.6 g 23.5 g	
8月	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもフライ 野菜の甘酢和え 和風汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖	牛乳 ししゃも 鶏卵 油揚げ 豚肉 かまぼこ	ゆかり粉 キャベツ 人参 もやし 大根 えのき草 長ねぎ 小松菜	797 kcal 36.8 g 24.2 g	2日八十八夜 「夏も近づく八十八夜〜♪」 という歌詞ではじまる「茶摘み」 という歌を知っていますか？ 立春から数えて88日目を八十八夜といひ、春から夏に季節 が移り変わる節目の日です。 この時期は茶摘みが盛んになり ます。今年は5月2日が八十八 夜です。給食では、抹茶を 衣に使ったちくわの抹茶揚げ の提供です。
9火	わかめ入りピースご飯 牛乳 肉じゃが 根菜のごま汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 里芋 白すりごま	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	グリーンピース 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	721 kcal 30.3 g 17.8 g	
10水	セサミトースト 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ 小松菜	797 kcal 29.9 g 39.4 g	
11木	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 切干大根の煮つけ 白玉汁	米 上白糖 なたね油 白玉粉	牛乳 さば 白みそ 油揚げ 鶏肉	にんにく 長ねぎ 人参 切干大根 こんにゃく さやいんげん 白菜 小松菜	811 kcal 39.7 g 21.7 g	8日こどもの日 5月5日はこどもの日です。こ どもの日は、端午の節句とも いうて、男の子が丈夫で元氣 に成長することを願って、こい のぼりや五月人形を飾り、柏 餅やちまきを食べてお祝いす る行事です。和風汁にはかぶ との形をしたかまぼこが入っ ています。長い連休明けは生 活リズムを戻すのが大変です が、「早寝、早起き、朝こい はん」を心がけ、規則正しい生 活を送りましょう。
12金	マーボーじゃが丼 牛乳 中華サラダ 河内晩柑	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら キャベツ もやし チンゲン菜 河内晩柑	804 kcal 27.0 g 27.2 g	
15月	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き カリカリ油揚げの和え物 さつまいものみそ汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 大根 こんにゃく わけぎ	762 kcal 37.9 g 22.2 g	
16火	豆腐のうま煮丼 牛乳 芋きんぴら じゃこサラダ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ こんにゃく ごぼう キャベツ もやし 小松菜	830 kcal 37.3 g 28.7 g	
17水	トマトとツナのスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ レモンケーキ	スパゲッティ なたね油 上白糖 小麦粉 バター	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	810 kcal 37.9 g 25.6 g	
18木	チリビーンズライス 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 河内晩柑	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 白いりごま	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひじき ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	756 kcal 26.3 g 21.5 g	25日かつお 春から初夏にかけて獲れる 「初がっお」の時期です。初が つおは、えさを求めて太平洋 岸を北上へがってくるときに、 その年初めて獲れたかつおの ことです。脂が少なく、あつ さりとした味わい特徴です。 かつおの甘辛揚げは、しっか りと下味をつけてかつおを油 で揚げ、さらに甘辛いねぎだ れをかけて食べやすく仕上げ ます。季節の食材を味わって ください。
19金	ご飯 牛乳 白身魚の中華あんかけ バリバリサラダ 中華風わかめスープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ワンタンの皮	牛乳 たら 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 長ねぎ	823 kcal 32.0 g 28.1 g	
22月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン もやし にんにく キャベツ パセリ	761 kcal 31.4 g 22.8 g	
23火	親子丼 牛乳 揚げじゃがサラダ メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり メロン	855 kcal 36.9 g 24.9 g	
24水	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め ずいとん	米 なたね油 上白糖 ごま油 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	823 kcal 40.8 g 24.1 g	
25木	ご飯 牛乳 かつおの甘辛揚げ 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 かつお わかめ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	775 kcal 40.0 g 19.5 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入してい ます。5月分は5月31 日にご指定の口座よ り引き落としいたしま す。期日までにご入 金ください。
26金	中華あんかけ麺 牛乳 さつま芋チップス 中華風揚げ豆サラダ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 ひよこ豆	人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 にら キャベツ コーン きゅうり	847 kcal 34.2 g 26.0 g	
29月	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ メロン	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン メロン	854 kcal 27.3 g 26.3 g	
30火	ご飯 牛乳 韓国風さばのかわり焼き こんにゃくサラダ 五目中華スープ	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 さば 鶏肉 うずらの卵	にら こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜	772 kcal 36.3 g 27.0 g	
31水	ピザトースト 牛乳 コーンシチュー イタリアンサラダ	パン なたね油 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 人参 コーン クリームコーン アスパラガス キャベツ きゅうり	761 kcal 32.5 g 32.6 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。