



令和7年 学校給食5月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
1 木	白飯 牛乳		牛乳			米		840	
	大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぷん	油		
	肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		31.4
	きゅうりとたくあんのごまあえ				きゅうり 大根		ごま		
2 金	白飯 牛乳		牛乳			米		749	
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	ぶた肉のすき焼き風煮	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油		30.4
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ				
7 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		748	
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター		
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		24.5
	オレンジ				オレンジ				
8 木	白飯 牛乳		牛乳			米		823.0	
	あじフリッター 3個	あじ	オキアミ あおさ			小麦粉 でんぷん 米粉	油		
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		30.4
	ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		
9 金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		746	
	オムレツミートソースかけ	卵 ぶた肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	アスパラガスのサラダ	ツナ		グリーンアスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		30.0
	野菜のスープ煮	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	じゃがいも			
12 月	白飯 牛乳		牛乳			米		739	
	けんちんしのだのみそかけ	豆腐 油あげ たら みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん			
	野菜とツナのおえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			28.0
	とり団子汁	豆腐 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	でんぷん			
13 火	白飯 牛乳		牛乳			米		771	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉			
	切り干し大根のおえもの	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油		34.5
	けんちん汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	でんぷん	ごま油		
14 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		763	
	ふきごはんの具	とり肉		にんじん	ふき 干しいたけ	砂糖			
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	油		26.0
	臭汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ				
15 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		901	
	肉みそかけ	ぶた肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油		
	竹輪の米粉磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおのり			米粉	油		37.8
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
16 金	白飯 牛乳		牛乳			米		765	
	ごぼう入りつくね 3個	とり肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖			
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング		32.2
	生揚げのうま煮	生揚げ とり肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん			
19 月	白飯 牛乳		牛乳			米		749	
	青じそ入りあじフライ	あじ		しそ		パン粉	油		
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		30.1
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも			
20 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		736	
	豆腐ハンバーグの和風たれかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん			
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			32.7
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖			

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・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・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
21 水	くらロールパン 牛乳		牛乳			パン		771
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油	
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	31.8
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン			
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		776
	おからと大豆のしゅうまい 3個	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	32.9
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
23 金	白飯 牛乳		牛乳			米		749
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ とりレバー			しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま	34.6
	たまねぎのみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
26 月	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		800
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
	クリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン しめじ	小麦粉	バター 油	28.7
	いちごゼリー入りポンチ				みかん バインアップル	いちごゼリー		
27 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		807
	揚げ五目豆腐	豆腐 たら	ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ	米粉	油	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	34.5
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
28 水	白飯 牛乳		牛乳			米		727
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			31.6
	実だくさん汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
29 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		893
	ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	豆乳のクリーミーコロッケ	豆乳 おから	わかめ	にんじん	コーン 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	31.3
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
30 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		807
	米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	とり肉のからあげ	とり肉				でんぷん	油	30.6
	冷凍みかん				みかん			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

今月の愛知県産の食材



端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

ちまき

もち米やだんごをササの葉で包み、ゆでたり、蒸したりして食べます。地域によって味や形は様々です。

かしわもち

あん入りのもちを、かしわの葉でくるみます。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が残ることから、家が代々栄えることを願います。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に含まれる「カフェイン」は、適量なら問題ないですが、とりすぎると有害な症状が出る場合があります。子どものうちは影響をうけやすいので、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★市販のエナジードリンクに注意!

コーヒーよりも多くカフェインを含んでいるものもあります。成分表示を確認しましょう。

