

令和7年度5月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れてくる頃ですね。この時期は、4月からの緊張がとけ、疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

学校給食では、みなさんが健康に過ごせるように、旬の食材を取り入れ、栄養バランスの整った献立が考えられています。残さずにしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう！

今月の「青ねぎ・たまねぎ」は大阪府内産を使用します。

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆5月の目標☆
・給食時間のマナーを知ろう
・成長期の食事を知り、
バランスよく食べよう



月		火		水		木		金														
5		6		7		8		9														
こどもの日		振替休日		●牛乳		●牛乳		●牛乳														
		<table><tr><td>岸和田市 実施基準</td><td>今月の平均</td></tr><tr><td>エネルギー (和カロリー)</td><td>815</td><td>705</td></tr><tr><td>たんぱく質 (パーセント)</td><td>摂取エネルギー 全体の 13～20</td><td>16</td></tr><tr><td>脂質 (パーセント)</td><td>摂取エネルギー 全体の 20～30</td><td>28</td></tr></table>		岸和田市 実施基準	今月の平均	エネルギー (和カロリー)	815	705	たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13～20	16	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20～30	28	■コッペパン		●牛乳		●牛乳		●牛乳	
岸和田市 実施基準	今月の平均																					
エネルギー (和カロリー)	815	705																				
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13～20	16																				
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20～30	28																				
				ハンバーグ・ソースかけ		ごはん		ごはん														
				●ハンバーグ ■片栗粉 ケチャップ		■米		■米														
				■砂糖 ウスターソース		マーボー豆腐		さばのみそ煮														
				ジャーマンポテト		●豚肉 ●豆腐 しょうゆ		●さばのみそ煮														
				●ベーコン ■じゃがいも 塩		▲おろししょうが ▲青ねぎ テンメンジャン		五目豆														
				▲たまねぎ ▲パセリ こしょう		▲おろしにんにく ●赤みそ トウバンジャン		●鶏肉 ●大豆 ■砂糖														
				▲にんじん 淡口しょうゆ		▲たまねぎ ■片栗粉 塩		▲にんじん ●昆布 みりん														
				パンプキンスープ		揚げ春巻き		▲たけのこ こんにゃく しょうゆ														
				●鶏肉 ▲かぼちゃ 塩		●春巻き(豚肉) ■油		根菜汁														
				▲にんじん ▲かぼちゃペースト		バンバンジー風サラダ		●豚肉 ■さといも 淡口しょうゆ														
				▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう		▲キャベツ ▲にんじん ●チキンフレーク		▲ごぼう ▲青ねぎ みりん														
						▲きゅうり		▲にんじん 削りぶし 塩														
						■ごまドレッシング		▲大根 だし昆布														
12		13		14		15		16														
●牛乳		●牛乳		●牛乳		●牛乳		●牛乳														
ごはん		ごはん		■コッペパン		ごはん		減量菜めし														
■米		■米		■鮭フライ		■米		■米 ▲乾燥青菜														
ポークカレーライスの具		チヂミ		●さけフライ ■油		だし巻き卵・おろししょうゆかけ		ししゃものから揚げ														
●豚肉 ■乳・小麦なしカレーパウ		▲チヂミ ■ごま油 しょうゆ				●だし巻き卵 ▲大根おろし しょうゆ		●ししゃも(粉付き) ■油														
▲おろししょうが ●昆布パウダー しょうゆ		■砂糖 ■片栗粉 酢		中濃ソース				キャベツとチンゲンサイの和え物														
▲おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース		キムチ炒め		アスパラガスのソテー		ツナとわかめの酢の物		▲キャベツ ■砂糖 淡口しょうゆ														
▲たまねぎ 野菜ブイオン 塩		●豚肉 ▲にら キムチの素		●フランクフルトソーセージ ■サラダ油		●わかめ ●まぐろ油漬 酢		▲チンゲンサイ ●昆布パウダー														
▲にんじん ケチャップ こしょう		▲キャベツ ■砂糖 しょうゆ		▲キャベツ ■片栗粉 塩		▲きゅうり ■砂糖 淡口しょうゆ		キャベツとチンゲンサイの和え物														
■じゃがいも ウスターソース		▲太もやし ■片栗粉		▲グリーンアスパラガス こしょう		鶏肉とキャベツのすき焼き煮		かやくうどん														
キャベツとコーンのソテー		タッコムタン		ミネストローネ		●鶏肉 ●焼き豆腐 ■砂糖		●鶏肉 ■うどん みりん														
▲キャベツ ■サラダ油 塩		●鶏肉 ▲えのきたけ 淡口しょうゆ		●ベーコン ▲トマト水煮 野菜ブイオン		▲たまねぎ 糸こんにゃく 料理酒		▲たまねぎ ▲青ねぎ 淡口しょうゆ														
▲ホールコーン ■片栗粉 こしょう		▲たまねぎ ▲白ねぎ 塩		▲にんじん ▲米粉マカロニ(星) 淡口しょうゆ		▲キャベツ ■サラダ油 しょうゆ		▲にんじん 削りぶし 塩														
フルーツミックス		▲にんじん 野菜ブイオン こしょう		▲たまねぎ ▲パセリ 塩		▲青ねぎ		▲ぶなしめじ だし昆布														
▲甘夏みかん(缶) ▲パイナップル(缶)				■じゃがいも ■オリーブオイル こしょう																		
19		20		21		22		23														
●牛乳		●牛乳		●牛乳		●牛乳		●牛乳														
ごはん		ごはん		■パーカーパン		ごはん		ごはん														
■米		■米		■ハムステーキ		■米		■米														
蒸しシュウマイ		かつおの竜田揚げ		●ポロニアハム		鶏肉の照り焼き		鰻の甘酢かけ														
●シュウマイ(豚肉)		●かつおの竜田揚げ ■油		コールスローサラダ		●鶏肉(照り焼き味)		●あじ(粉付き) 酢														
ツナともやしのサラダ		筑前煮		▲キャベツ ■フレンチドレッシング		炒めビーフン		▲たまねぎ ■砂糖 淡口しょうゆ														
●まぐろ油漬 ▲にんじん 淡口しょうゆ		●鶏肉 ▲三度豆 削りぶし		▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ		●豚肉 ▲干しいたけ オイスターソース		▲たまねぎ ▲砂糖														
▲太もやし ■砂糖 酢		▲たけのこ こんにゃく みりん		▲塩 こしょう		▲にんじん ▲にら 塩		▲青ねぎ ■油														
厚揚げの中華煮		▲にんじん ■サラダ油 しょうゆ		クリームシチュー		▲キャベツ ■ビーフン こしょう		大豆とひじきの炒め煮														
●豚肉 ●厚揚げ 野菜ブイオン		▲ごぼう ■砂糖		●鶏肉 ■乳・小麦なしホワイトルウ		▲たまねぎ 淡口しょうゆ		●ひじき ●油揚げ 削りぶし														
▲おろししょうが ▲キャベツ 淡口しょうゆ		みそ汁		▲たまねぎ ●牛乳 野菜ブイオン		中華スープ		▲にんじん ●サラダ油 みりん														
▲にんじん ▲青ねぎ しょうゆ		▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ		▲にんじん ●粉チーズ 塩		●焼豚 ▲ぶなしめじ 淡口しょうゆ		●大豆 ■砂糖 しょうゆ														
▲たまねぎ ■片栗粉 塩		▲たまねぎ ●わかめ 削りぶし		■じゃがいも ■サラダ油 こしょう		▲にんじん ▲青ねぎ 塩		豚汁														
		■じゃがいも ●赤みそ だし昆布		▲パセリ		▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう		●豚肉 ■じゃがいも ●赤みそ														
						▲太もやし		▲にんじん ▲ごぼう 削りぶし														
								▲キャベツ ▲青ねぎ														
26		27		28		29		30														
●飲むヨーグルト		●牛乳		●牛乳		●牛乳		●牛乳														
キャロットピラフ		ごはん		■コッペパン		ごはん		ごはん														
■米 ●●キャロットピラフの素		■米		■メープルシロップ		■米		■米														
カレーコロッケ		肉団子の甘酢かけ		ホキのバジル風味焼き		鶏肉のから揚げ		鯖の塩焼き														
■カレーコロッケ ■油		●豚肉団子 ■片栗粉 酢		●ホキのバジル漬		●鶏肉(粉付き) ■油		●塩さわり														
ツナとキャベツのサラダ		チンジャオロースー		新たまねぎのサラダ		きゅうりのピリ辛漬		塩こうじ炒め														
▲きゅうり ●まぐろ油漬 塩		●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉		●ハム ▲たまねぎ ▲にんじん		▲きゅうり ■ごま油 淡口しょうゆ		●豚肉 ▲キャベツ 塩こうじ														
▲キャベツ ■卵なしマヨネーズ		▲おろしにんにく ▲たけのこ しょうゆ		▲たまねぎ ドレッシング		▲白ごま 塩 とうがらし粉		▲にんじん ■片栗粉														
こしょう		▲おろししょうが ▲ピーマン 料理酒		コーンスープ		八宝菜		厚揚げのみそ汁														
オニオンスープ		▲たまねぎ ■砂糖 塩		●鶏肉 ▲ホールコーン 野菜ブイオン		●豚肉 ▲干しいたけ 野菜ブイオン		●厚揚げ ▲太もやし ●赤みそ														
●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ		もずくスープ		▲たまねぎ ▲クリームコーン 塩		▲おろししょうが ●うずら卵 しょうゆ		▲たまねぎ ▲えのきたけ ●白みそ														
▲おろしにんにく ▲パセリ 塩		●鶏肉 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ		▲にんじん ▲パセリ こしょう		▲にんじん ▲キャベツ 淡口しょうゆ		■じゃがいも ▲青ねぎ 削りぶし														
▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう		▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう		■じゃがいも ■乳・小麦なしホワイトルウ		▲たまねぎ ▲チンゲンサイ 塩																
						▲たけのこ ■片栗粉 こしょう																

●・・・体の組織をつくる(1群, 2群) ▲・・・体の調子を整える(3群, 4群) ■・・・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索