



毎月19日は  
「食育の日」  
～お家でごはんの日～



# 献立予定表

(中学校)



2025年 5月分



20回

豊明市立学校給食センター

| 日  | 曜 | はし | 主な材料名<br>献立名                                                                 | (赤) 主に体の組織をつくる               |               | (緑) 主に体の調子を整える                     |                                                             | (黄) 主にエネルギーになる                        |                           |
|----|---|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
|    |   |    |                                                                              | 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                     |
| 1  | 木 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>まぐろと大豆のあんからめ<br>おひたし<br>新玉ねぎのみそ汁<br>かむかむ<br>チャレンジ                 | まぐろ 大豆                       | 飲用牛乳          | にんじん みつば                           | もやし<br>玉ねぎ ねぎ えのきたけ                                         | 米 麦<br>でんぱん さとう 米粉                    | 油                         |
| 2  | 金 | ○  | 白ごはん 牛乳<br>とり肉の照り焼き<br>ゆかりあえ<br>若竹汁<br>★ミニかしわもち<br>キャベツは農薬を減らして栽培された物を使用します。 | とり肉<br>とうふ 焼きかまぼこ            | 飲用牛乳<br>わかめ   | ゆかり粉<br>ほうれんそう にんじん                | キャベツ きゅうり<br>たけのこ                                           | 米<br>さとう でんぱん                         | 油                         |
| 7  | 水 | ○  | 白ごはん 牛乳<br>さば八丁みそ煮<br>甘酢あえ<br>かきたま汁                                          | さば 八丁みそ<br>焼きかまぼこ たまご        | 飲用牛乳          | にんじん<br>ほうれんそう にんじん                | キャベツ きゅうり<br>干ししいたけ                                         | 米<br>さとう                              | 油                         |
| 8  | 木 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>信田煮<br>アーモンドあえ<br>吉野汁                                             | とり肉 ぶた肉 油揚げ<br>とり肉 焼きかまぼこ    | 飲用牛乳          | にんじん<br>にんじん みつば<br>にんじん           | 玉ねぎ れんこん ごぼう<br>キャベツ もやし<br>大根 しょうが ねぎ                      | 米 麦<br>さとう でんぱん 小麦粉                   | アーモンド粉                    |
| 9  | 金 | ○  | 小型ロールパン 牛乳<br>焼きそば<br>レバー入りつくね(2個)<br>もやしと枝豆のあえ物                             | ぶた肉 焼きちくわ いか<br>とりレバー とり肉    | 飲用牛乳<br>青のり   | にんじん                               | キャベツ 紅しょうが<br>玉ねぎ<br>もやし 枝豆                                 | 小型ロールパン<br>焼きそばめん<br>でんぱん 米粉 さとう      | 油<br>油<br>白いりごま ごま油       |
| 12 | 月 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>春巻<br>小松菜のナムル<br>中華風野菜スープ                                         | ぶた肉<br>ぶた肉                   | 飲用牛乳          | にんじん にら<br>小松菜 にんじん<br>にんじん チンゲンサイ | キャベツ もやし エリンギ<br>もやし<br>キャベツ 干ししいたけ しょうが                    | 米 麦<br>でんぱん さとう 小麦粉                   | ごま油 油<br>ごま油 白いりごま<br>ごま油 |
| 13 | 火 | ○  | ソフトめん 牛乳<br>カレーソースかけ<br>コールスローサラダ<br>プチゼリー(洋なし味)                             | ぶた肉<br>オイルツナ                 | 飲用牛乳          | にんじん<br>にんじん                       | 玉ねぎ にんにく りんごピューレ<br>キャベツ きゅうり ホールコーン                        | ソフトめん<br>じゃがいも カレールウ                  | コールスロートレッシング              |
| 14 | 水 |    | 白ごはん 牛乳<br>絹ごし豆腐のとりそぼろみそ<br>牛ごぼ大根                                            | 絹ごし豆腐 とり肉 赤みそ 白みそ<br>牛肉      | 飲用牛乳          | にんじん                               | しょうが<br>ごぼう 切干大根 枝豆                                         | 米<br>さとう                              | 油                         |
| 15 | 木 |    | サンドイッチバンズパン 牛乳<br>セルフバーガー(メンチカツ、ゆで野菜、袋入りとんかつソース)<br>ソーセージと野菜のスープ             | ぶた肉 とり肉<br>スキんレスウインナー        | 飲用牛乳          | にんじん<br>にんじん パセリ                   | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ                                | サンドイッチバンズパン<br>パン粉 でんぱん さとう 小麦粉 米粉    | 油                         |
| 16 | 金 | ○  | たけのこごはん(アルファー化米) 牛乳<br>かつおフライ<br>すまし汁                                        | とり肉 油揚げ<br>かつお<br>とうふ 焼きかまぼこ | 飲用牛乳          | にんじん<br>みつば                        | たけのこ こんにゃく えのきたけ<br>干ししいたけ 大根                               | アルファー化米 アルファー化もち米 さとう<br>パン粉 小麦粉 でんぱん | 油                         |
| 19 | 月 |    | ミルクロールパン 牛乳<br>デミグラスハンバーグ<br>ミックスサラダ<br>コーンポタージュ                             | ぶた肉 とり肉                      | 飲用牛乳<br>調理用牛乳 | にんじん<br>にんじん パセリ                   | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり 枝豆<br>玉ねぎ ホールコーン クリームコーン                   | ミルクロールパン<br>パン粉 でんぱん さとう              | サウザンドレッシング<br>バター         |
| 20 | 火 | ○  | 白ごはん 牛乳<br>青じそ入りあじフライ<br>ごまあえ<br>呉汁                                          | あじ<br>大豆 油揚げ 白みそ             | 飲用牛乳          | 青じそ粉<br>ほうれんそう にんじん<br>にんじん        | キャベツ もやし<br>大根 ごぼう こんにゃく ねぎ                                 | 米<br>パン粉 でんぱん                         | 油<br>白いりごま                |
| 21 | 水 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>ぶた丼の具<br>だし巻きたまご<br>きゅうりとわかめの酢の物                                  | ぶた肉<br>たまご                   | 飲用牛乳          | にんじん                               | 糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ<br>きゅうり                                       | 米 麦<br>さとう                            | 油                         |
| 22 | 木 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>生揚げのふきよせ<br>いわし梅煮<br>塩こんぶあえ                                       | 生揚げ ぶた肉<br>いわし               | 飲用牛乳          | にんじん さやいんげん<br>ほうれんそう              | 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが<br>梅<br>キャベツ                           | 米 麦<br>さとう でんぱん<br>さとう でんぱん           | ごま油                       |
| 23 | 金 |    | 麦ごはん 牛乳<br>牛肉と切干大根の甘辛炒め<br>キムチあえ<br>トッポギスープ<br>ごはんと混ぜて食べましょう。                | 牛肉<br>ぶた肉                    | 飲用牛乳          | にんじん<br>小松菜<br>にんじん にら             | 切干大根 にんにく しょうが<br>もやし 白菜キムチ<br>玉ねぎ 干ししいたけ                   | 米 麦<br>さとう<br>さとう<br>米粉 でんぱん          | 油<br>ごま油                  |
| 26 | 月 |    | レーズンロールパン 牛乳<br>チキンのトマト煮<br>オムレツ<br>グリーンサラダ                                  | とり肉<br>たまご                   | 飲用牛乳          | にんじん ビーマン トマトピューレ                  | 玉ねぎ ホールコーン しめじ にんにく<br>枝豆 きゅうり キャベツ                         | レーズンロールパン<br>さとう                      | 油<br>油<br>イタリアンドレッシング     |
| 27 | 火 | ○  | 白玉うどん 牛乳<br>五目うどんの汁<br>いか天ぷら<br>アスパラとささみのごまあえ                                | ぶた肉 焼きかまぼこ 油揚げ<br>いか<br>ささみ  | 飲用牛乳          | にんじん<br>グリーンアスパラガス にんじん            | 干ししいたけ ねぎ えのきたけ<br>もやし                                      | 白玉うどん<br>小麦粉 でんぱん                     | 油<br>白いりごま                |
| 28 | 水 |    | ロウカット玄米ごはん 牛乳<br>ドライカレー<br>米粉のコロッケ<br>キャロットサラダ                               | 牛肉 ぶた肉 大豆<br>ぶた肉 牛肉          | 飲用牛乳          | にんじん ビーマン<br>にんじん パセリ<br>にんじん      | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>ホールコーン 枝豆                                     | 米 ロウカット玄米                             | 油<br>油                    |
| 29 | 木 |    | 麦ごはん 牛乳<br>中華飯<br>肉しゅうまい(2個)<br>フルーツ杏仁                                       | ぶた肉 むきえび いか<br>ぶた肉           | 飲用牛乳          | にんじん                               | キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが<br>玉ねぎ しょうが<br>パインシロップづけ 黄桃シロップづけ | 米 麦<br>でんぱん                           | 油                         |
| 30 | 金 | ○  | 麦ごはん 牛乳<br>ツナの甘辛煮<br>きゅうりとせん切りたくあん<br>けんちん汁                                  | オイルツナ<br>とうふ                 | 飲用牛乳          | にんじん<br>にんじん                       | ホールコーン 枝豆 しょうが<br>きゅうり たくあんづけ<br>こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが       | 米 麦<br>さとう                            | 油                         |

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。

アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

※5月に使用する米、キャベツ、玉ねぎの一部は豊明市内でとれた物を使用する予定です。

★は、直接学校へ配送されるものです。

〈都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。〉

今月のかむかむチャレンジメニューは **1日 まぐろ(まぐろと大豆のあんからめ)**です。