



令和7年

5月

献立表

高浜市教育委員会
高浜中学校献立

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 もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		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	
		たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 木	ミルクローレルパン 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	
	こんにゃくンター	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	
	莴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	
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		
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			

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		
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 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 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	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ ごぼう	砂糖	油		
		スナツ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	スナツプえんどう はくさい えのきたけ	でんぶん			
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		
		たっぶ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	だいす		えだまめ 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 でんぶん	油		
		豆腐とチンゲンサイの中華ス-フ	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 だいす		レモンかじゅう	でんぶん 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	ベシヤメルソース	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	でんぶんめん			
		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	でんぶん			
		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		
		まつ茶おからドーナツ	おから 豆乳	まつちゃ		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 だいす 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！！



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 18回
2・3年生19回

☆都合により、献立・食材等
が変わることがあります。