



令和7年5月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 122

がつぶんへいきんめいようりょう

【5月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう 給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
5月分 平均栄養量	780	18.1	27.6	434	4.8	326	0.54	0.61	32

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

【栄養三色】

あか (あ)	ち ぎんにく ぼろ た ちの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなに くだもの たまごめ ぎゅうにゅうかいそ 魚・肉・卵・牛乳・海藻
き (き)	ねつ ちから た ちの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくろい いち あらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり (み)	からだ ちようし との た ちの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

ふとじ

ちさんちしよう

しよくざい

※太字は地産地消の食材です。

※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が

変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

さかな

ほね

※魚には「骨」があります。

き 気をつけて食べましょう。



5(月)

こどもの日



6(火)

振り替えきゆうじつ
振替休日



7(水)

ごもくじる

ぶたにく	15 (あ)	とりミンチ	40 (あ)
とうふ	20 (あ)	にんじん	10 (み)
ごぼう	10 (み)	さやいんげん	5 (み)
にんじん	15 (み)	しょうが	0.5 (み)
こまつな	10 (み)	こいくちしょうゆ	3
えのきたけ	3 (み)	さとう	2.5 (き)
けずりぶし	2	りょうりしゆ	3
だしこんぶ	0.3	みりん	1
うすくちしょうゆ	3.5	あぶら	0.2 (き)
りょうりしゆ	1	きんしたまご	15 (あ)
みりん	1		
しお	0.2		
あぶら	0.2 (き)		

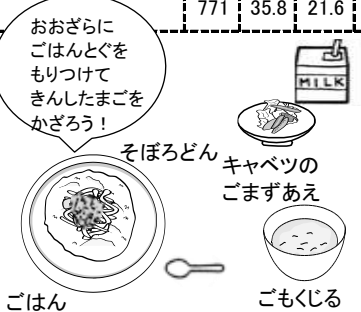
そばろどん

ツナ	8 (あ)
キャベツ	20 (み)
にんじん	5 (み)
すりごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	1.2
さとう	1 (き)
す	0.8

キャベツの
ごまずあえ

ツナ	8 (あ)
キャベツ	20 (み)
にんじん	5 (み)
すりごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	1.2
さとう	1 (き)
す	0.8

771 35.8 21.6



8(木)

じゃがいもの
みそしる

あぶらあげ	5 (あ)	こめ	65 (き)
ほしわかめ	0.3 (あ)	えんどうまめ	15 (み)
じゃがいも	30 (き)	しお	0.5
たまねぎ	20 (み)	りょうりしゆ	2
にんじん	10 (み)	うすくちしょうゆ	1.3
けずりぶし	2		
みりん	2 (あ)		
あかみそ	2 (あ)		
しろみそ	2 (あ)		

こまつなの
おひたし

こまつな	25 (み)
にんじん	15 (み)
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2 (き)
みりん	1
はなかつお	1 (あ)

787 35.0 24.2



9(金)

トマトに

とりにく	25 (あ)	ハンバーグ	1 (あ)
じゃがいも	45 (き)	こいくちしょうゆ	2
たまねぎ	35 (み)	さとう	1 (き)
にんじん	15 (み)	みりん	1
トマト(かん)	15 (み)	でんぶん	0.3 (き)
むきえだまめ	5 (み)		
にんにく	0.05 (み)		
とりがらスープ	3		
こいくちしょうゆ	2		
さとう	1.5 (き)		
トマトビュレ	1 (み)		
しお	0.1		
こしょう	0.02		
あぶら	0.02 (き)		

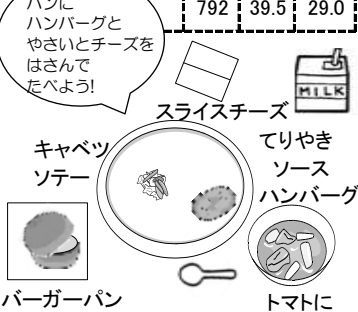
てりやきソース
ハンバーグ

ハンバーグ	1 (あ)
こいくちしょうゆ	2
さとう	1 (き)
みりん	1
でんぶん	0.3 (き)
キャベツソテー	25 (み)
にんじん	5 (み)
あぶら	0.1 (き)
カレーこ	0.08
クミン	0.01
しお	0.25
こしょう	0.01

スライスチーズ

スライスチーズ 1まい (あ)

792 39.5 29.0



12(月)

カレーライス

ぶたにく	25 (あ)
じゃがいも	40 (き)
たまねぎ	40 (み)
にんじん	20 (み)
しょうが	0.1 (み)
にんにく	0.05 (み)
りんごビュレ	5 (み)
こめカレーウ①	8 (き)
こめカレーウ②	8 (き)
とりがらスープ	2
あかワイン	1
ウスターソース	1
のうこうソース	1
こいくちしょうゆ	1
トマトケチャップ	3
しお	0.1
あぶら	0.2 (き)
でんぶん	0.05 (き)

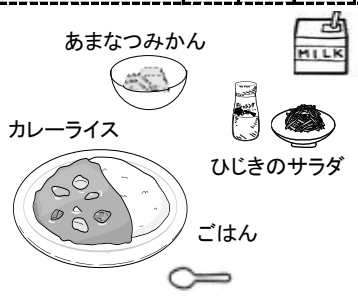
ひじきのサラダ

ひじき	0.8 (あ)
あぶらあげ	3 (あ)
ホールコーン	10 (み)
むきえだまめ	5 (み)
さとう	0.4 (き)
こいくちしょうゆ	0.5
りょうりしゆ	0.5
ドレッシング クラス1ぼん (き)	
(わふう)	

あまなつみかん

あまなつみかん(かん)	30 (み)
-------------	--------

799 26.3 17.8



13(火)

チキンポトフ

とりにく	30 (あ)
じゃがいも	55 (き)
キャベツ	30 (み)
たまねぎ	25 (み)
にんじん	15 (み)
しお	0.3
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1.5
りょうりしゆ	1
とりがらスープ	3
あぶら	0.2 (き)

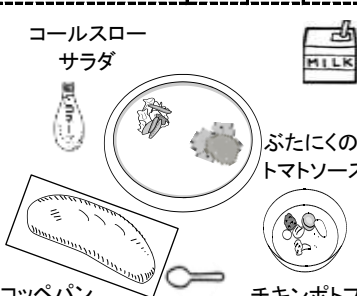
ぶたにくの
トマトソース

ぶたにく	40 (あ)
たまねぎ	15 (み)
しお	0.2
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
トマト(かん)	3 (み)
のうこうソース	1
しろワイン	1

コールスロー
サラダ

ささみフレーク	8 (あ)
キャベツ	20 (み)
にんじん	5 (み)
ホールコーン	5 (み)
マヨネーズ クラス1ぼん (き)	

747 42.3 25.9



14(水)

とうふの
すましじる

とうふ	30 (あ)
かまぼこ	5 (あ)
えのきたけ	3 (み)
ほしわかめ	0.3 (あ)
にんじん	10 (み)
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
りょうりしゆ	1
みりん	1
しお	0.2

とりのからあげ

とりにく	50 (あ)
しょうが	0.8 (み)
にんにく	0.02 (み)
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	0.8 (き)
りょうりしゆ	0.8
でんぶん	10 (き)
あげあぶら	5 (き)

こまつなの
ごまあえ

ツナ	8 (あ)
こまつな	20 (み)
にんじん	5 (み)
すりごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3 (き)
みりん	0.8

829 32.7 29.2



15(木)

あつあげの
キムチに

あつあげ	55 (あ)
ぶたにく	20 (あ)
たまねぎ	40 (み)
にんじん	15 (み)
はくさいキムチ	15 (み)
にら	5 (み)
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	1
りょうりしゆ	1
さとう	1 (き)
しお	0.1
こしょう	0.01
トウバンジャン	0.05
あぶら	0.5 (き)

しゅうまい

しゅうまい	2 (あ)
(ポーク)	
ちゅうかあえ	
ささみフレーク	8 (あ)
チンゲンサイ	15 (み)
にんじん	10 (み)
すりごま	0.5 (き)
うすくちしょうゆ	1.6
す	1
さとう	0.5 (き)
ごまあぶら	0.5 (き)

752 30.8 19.9



16(金)

コーンクリーム
スープ

ベーコン	10 (あ)
クリームコーン	40 (み)
たまねぎ	30 (み)
じゃがいも	20 (き)
にんじん	10 (み)
ホールコーン	5 (み)
だっしふんにゅう	2 (あ)
ぎゅうにゅう	20 (あ)
とりがらスープ	3
バター	3 (き)
こむぎこ	3 (き)
あぶら	0.5 (き)
しろワイン	1
しお	0.3
こしょう	0.02

とりにくの
バーベキューソース

とりにく	1きれ (あ)
しょうが	0.1 (み)
にんにく	0.02 (み)
りんごビュレ	2 (み)
こいくちしょうゆ	2.6
りょうりしゆ	1.2
さとう	1.8 (き)
でんぶん	0.3 (き)
キャベツの ドレッシングあえ	
ツナ	8 (あ)
キャベツ	20 (み)
にんじん	5 (み)
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2 (き)
みりん	0.3
す	1

812 40.5 30.2



19(月) ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる とうふ 30 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 25 (み) えのきたけ 3 (み) けずりぶし 2 (き) あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) じゃがいものかきあげ ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ホールコーン 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き) こまつなのあまずあえ チキンハム 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) す 2 (き) さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 (き) ごまあぶら 0.3 (き) ふりかけ ふりかけ 1ふくら (こんぶとまつちや) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 832 27.1 26.3	20(火) こめこパン ぎゅうにゅう ミネストローネ とりにく 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (ショート) たまねぎ 30 (み) キャベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3.5 (き) しお 0.3 (き) こしょう 0.03 (き) うすくちしょうゆ 1 (き) さとう 0.3 (き) あかワイン 1 (き) あぶら 0.2 (き) ぶたにくのオニオンソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 (き) こしょう 0.01 (き) りんごビュレ 1 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.8 (き) りょうりしゆ 1.2 (き) さとう 1.7 (き) でんぶん 0.3 (き) ヨーグルト ヨーグルト 1 (あ) グリーンサラダ ツナ 5 (あ) キャベツ 25 (み) きゅうり 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) 771 46.5 22.2	21(水) ごはん ぎゅうにゅう とりつくねのちゅうかスープ とりつくね 20 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 (き) うすくちしょうゆ 2.5 (き) りょうりしゆ 1 (き) しお 0.2 (き) こしょう 0.02 (き) ごまあぶら 0.1 (き) さばのピリからやき さば 1きれ (あ) にんにく 0.05 (み) トウバンジャン 0.15 (き) こいくちしょうゆ 2 (き) りょうりしゆ 1 (き) さとう 2 (き) す 2 (き) ごまあぶら 0.1 (き) ちゅうかあえ ささみフレーク 8 (あ) もやし 15 (み) こまつな 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 (き) す 1 (き) さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) 780 36.6 25.3	22(木) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごどじ たまご 20 (あ) とりにく 20 (あ) こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ) たまねぎ 30 (み) にんじん 20 (み) こまつな 5 (み) なましいたけ 3 (み) けずりぶし 2 (き) りょうりしゆ 1 (き) さとう 1 (き) こいくちしょうゆ 2.5 (き) うすくちしょうゆ 2 (き) みりん 1 (き) あぶら 0.2 (き) コロッケ コロッケ 1こ (き) あげあぶら 3.5 (き) ほうれんそうのおひたし ほうれんそう 25 (み) はなかつお クラス1ふくら (あ) 785 31.4 21.8	23(金) ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば ぶたにく 30 (あ) いか 20 (あ) やきそばめん 30 (き) キャベツ 45 (み) にんじん 20 (み) もやし 15 (み) こまつな 5 (み) ウスターソース 6 (き) トマトケチャップ 2 (き) こいくちしょうゆ 0.5 (き) こしょう 0.03 (き) あぶら 0.2 (き) ボイルウインナー ウインナ 2ほん (あ) キャベツサラダ ツナ 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 (き) す 1 (き) さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) 747 40.0 29.6
ふりかけ (こんぶとまつちや) こまつなのあまずあえ じゃがいものかきあげ ごはん とうふのみそしる	グリーンサラダ ヨーグルト ぶたにくのオニオンソース こめこパン ミネストローネ	ちゅうかあえ さばのピリからやき とりつくねのちゅうかスープ ごはん	ほうれんそうのおひたし はなかつお コロッケ こうやどうふのたまごどじ ごはん	やきそば ボイルウインナー 2ほん キャベツサラダ ベビーパン
26(月) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 2 (き) トマトケチャップ 5 (き) トマトビュレ 4 (み) ウスターソース 0.5 (き) のうこうソース 0.5 (き) あかワイン 1 (き) しお 0.05 (き) こしょう 0.03 (き) あぶら 0.2 (き) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 7 (き) ごぼうサラダ ささみフレーク 8 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) チンゲンサイ 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 (き) さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 775 28.7 18.6	27(火) コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりにく 15 (あ) じゃがいも 30 (き) キャベツ 15 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 (き) しるワイン 1 (き) しお 0.2 (き) こしょう 0.02 (き) あぶら 0.2 (き) にくだんごのあまからあん ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (み) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 2 (き) こいくちしょうゆ 2.2 (き) さとう 1.2 (き) みりん 0.5 (き) こまつなのサラダ ツナ 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) 741 32.9 25.5	28(水) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのごもくに とりにく 20 (あ) あつあげ 35 (あ) じゃがいも 50 (き) にんじん 15 (み) いたこんにやく 30 (き) むきえだまめ 5 (み) ほししいたけ 0.2 (み) けずりぶし 2 (き) あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 4 (き) さとう 2 (き) みりん 1 (き) やきししやも ししやも 2び (あ) チンゲンサイのからしあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 (き) さとう 1 (き) みりん 0.4 (き) す 1 (き) からし(こな) 0.08 (き) 745 36.0 18.6	29(木) ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにく 15 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) しょうが 0.1 (み) とりがらスープ 3 (き) しお 0.2 (き) こしょう 0.03 (き) うすくちしょうゆ 2 (き) りょうりしゆ 1 (き) あぶら 0.2 (き) とりのたつたあげレモンソースがけ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) こいくちしょうゆ 6.1 (き) りょうりしゆ 1.6 (き) でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) さとう 5.1 (き) レモン 1.4 (き) (かじゅう) (み) こまつなのこまあえ ツナ 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 (き) さとう 0.3 (き) みりん 0.8 (き) 808 31.9 21.5	30(金) しょくパン ぎゅうにゅう クリームシチュー とりにく 30 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 3 (み) こまつな 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 (き) バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 1 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.2 (き) こしょう 0.03 (き) しるワイン 1 (き) ミートビーンズ ぎゅうミンチ 5 (あ) ぶたミンチ 10 (あ) だいず 8 (あ) (ひきわり) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) しお 0.02 (き) こしょう 0.01 (き) カレーこ 0.01 (き) あかワイン 0.5 (き) ウスターソース 0.8 (き) こいくちしょうゆ 0.2 (き) トマトケチャップ 4.3 (き) トマトビュレ 0.7 (み) あぶら 0.2 (き) でんぶん 0.2 (き) そえやさい キャベツ 20 (み) 766 35.5 25.9
ハヤシライス ごぼうサラダ ごはん	こまつなのサラダ にくだんごのあまからあん コッペパン やさいスープ	チンゲンサイのからしあえ やきししやも 2び ごはん とりにくとあつあげのごもくに	こまつなのこまあえ はっこうにゅう (ブルーベリー) とりのたつたあげレモンソースがけ 3〜4こ ごはん わかめスープ	しょくパンにぐとやさいはさんでたべよう! そえやさい ミートビーンズ しょくパン2まい クリームシチュー

れいわ ねん がつ
令和7年5月

太子町 学校給食だより

学校給食について紹介します

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施しています。

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康 チェックをし、身だしなみを整えています。	野菜・果物は流水で3回以上洗います。 ※食材に異物混入がないかもチェックします。	生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。 ※加熱した食品は、中心温度を測定します。	調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。
--	---	--	---



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。