

5月献立予定表



令和7年度 高南学校給食共同調理場

家族で取り組んでみませんか？

【朝日中学校】

あさ 朝ごはんを食べて元気な毎日！



元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 地場産物は太字で表しています。



日	曜	こんだて	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー (kcal)	
			(血や骨、筋肉になる)	(体の調子を整える)	(熱や力のもとになる)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	802	
		ますのみそマヨネーズ焼き	ます		ノンエッグマヨネーズ	38.8	
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき ハム 大豆	にんじん キャベツ	油 砂糖	27.1	
		岩船麩のみそ汁	豚肉	だいこん えのきたけ ねぎ	油 岩船ふ	2.6	
2	金	しょうゆラーメン	豚肉 なんと	にんじん キャベツ メンマ ねぎ チンゲン菜	中華麺 油	755	
		牛乳	牛乳			28.3	
		大根サラダ	ツナ わかめ	たけのこ にんじん だいこん	ごま油 砂糖 ごま	20.6	
		こどもの日デザート		メロン	砂糖	2.8	
7	水	コッペパン りんごジャム			パン ジャム	842	
		牛乳 ミルメークコーヒー	牛乳		ミルメーク	34.0	
		焼きチーズハンバーグ 青のりポテト	とり肉 豚肉 チーズ 青のり	たまねぎ	バター じゃがいも	30.2	
		キャベツのコンソメスープ	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜	油	3.2	
8	木	たけのこごはん 牛乳	油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん	米 油 砂糖	787	
		ししゃもの抹茶揚げ	ししゃも	まっちゃ	油 天ぷら粉	35.6	
		わらびの五目和え	大豆 かつお節	わらび きゅうり にんじん		26.6	
		もずくのみそ汁	もずく 豆腐	たまねぎ	じゃがいも	2.5	
9	金	 全校ウォーク 					
12	月	五目豚丼	豚肉	にんじん たまねぎ もやし ピーマン	米 油 砂糖	832	
		牛乳	牛乳			34.1	
		ひじきのごまネーズ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	30.1	
		うち豆のみそ汁	厚揚げ 打ち豆	だいこん 小松菜		2.7	
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	803	
		さばの竜田揚げ	さば		油	35.2	
		たけのこ厚揚げのおかか煮	とり肉 厚揚げ かつお節	たけのこ にんじん ごぼう きぬさや	油 砂糖	31.3	
		すまし汁	わかめ	だいこん しめじ ねぎ	ふ	2.5	
14	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	812	
		きりざい	納豆	にんじん たくあん 野沢菜		30.1	
		にらのしょうゆフレンチ	ハム	にら もやし	アーモンド 油 ごま	30.9	
		春キャベツの豚汁	豚肉	キャベツ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	ごま油	2.4	
15	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	794	
		ユーリンチー	とり肉	ねぎ しょうが	油 砂糖 ごま油 米粉	33.8	
		もやしの中華風サラダ	ハム	もやし にんじん きゅうり	砂糖 ごま油	24.9	
		わかめスープ	豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	ごま	2.8	

日	曜	こんだて	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー (kcal)
			(血や骨、筋肉になる)	(体の調子を整える)	(熱や力のもとになる)	たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
16	金	ソフト麺 野菜たっぷりタンメン	豚肉	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ	ソフト麺 ごま油	850
		牛乳	牛乳			34.3
		もやしのナムル		もやし にんじん きゅうり		22.6
		抹茶チョコ蒸しパン	牛乳	まっちゃん	ホットケーキミックス粉 チョコ	2.6
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	807
		阿賀北ポークのねぎみそ焼き	阿賀北ポーク	ねぎ	砂糖	33.9
		ビーンズサラダ	大豆 白いんげん豆	キャベツ きゅうり コーン	油	28.3
		けんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しいたけ こんにゃく		2.1
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	772
		かつおの酢豚風	かつお	たまねぎ にんじん ピーマン だけの こ しいたけ	じゃがいも 油 砂糖	32.7
		かぶ漬け	昆布	かぶ きゅうり キャベツ		22.6
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん えのきだけ ねぎ		2.7
21	水	ココア揚げパン			米粉パン 油 ココア	894
		牛乳	牛乳			33.0
		ひじきとナッツのサラダ	ひじき	にんじん キャベツ	アーモンド オリーブオイル	40.1
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ	バター じゃがいも	2.5
22	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	765
		鮭のベーコン巻き	鮭 ベーコン			38.4
		のり酢和え	ツナ のり	折り菜 もやし		26.2
		わらびのみそ汁		わらび にんじん えのきだけ だけのこ	じゃがいも	2.5
23	金	チキンタレカツ丼	とり肉		米 パン粉 油 砂糖	822
		牛乳	牛乳			36.9
		紅白サラダ	ハム	だいこん もやし にんじん ピーマン		26.2
		すまし汁	豆腐	だけのこ えのきだけ みつば	ふ	2.7
26	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	756
		手作りぎょうざ	豚ひき肉	ねぎ にら キャベツ	ごま油 ぎょうざの皮	30.0
		メンマのラー油漬け		メンマ もやし きゅうり にんじん	ごま油 ラー油 砂糖	21.8
		中華風なめこスープ	とり肉 かまぼこ わかめ	だいこん だけのこ えのきだけ なめこ 小松菜	油 ごま油	2.5
27	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	832
		豚肉のかりん揚げ	豚肉		油 ごま 砂糖	37.7
		キャベツとコーンのサラダ		コーン にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	30.9
		大根のみそ汁	油揚げ	だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	2.2
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	825
		さばの塩焼き	さば			37.7
		アスパラベーコン炒め	ベーコン	たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	油	30.9
		豆まめ汁	油揚げ わかめ 打ち豆 大豆	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	2.2
29	木	カレーピラフ 牛乳	豚ひき肉	たまねぎ コーン にんじん グリンピース	米 バター	786
		こんにゃくサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり		27.1
		茎わかめのスープ	とり肉 わかめ	だいこん ねぎ	油	23.9
		バナナスティックケーキ		バナナ	米粉 砂糖	2.2
30	金	米粉麺 和風汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん だけのこ しいた け ねぎ	米粉麺 油	830
		牛乳	牛乳			33.6
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	油	26.7
		わかめと切干大根の和え物	わかめ	きゅうり もやし 切干大根	油 砂糖	3.0



月	火	水	木	金
筋力・瞬発力をつけたい人は たんぱく質カルシウム  筋肉の材料になるタンパク質を意識して摂りましょう。 ただし、たんぱく質の多い食品は、腎臓を害むものも多いので、とりすぎには注意をしましょう。	食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。 	1 ひじきと大豆のサラダ ますのみそマヨネーズ焼き ごはん 岩船麩のみそ汁	2 大根サラダ こどもの白ゼリー しょうゆラーメン 中華麺	
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 青のりポテト 焼きチーズハンバーグ りんごジャム ミルメークコーヒー キャベツのコンソメスープ コッパン	8 わらびの五目和え ししゃもの抹茶揚げ たけのこごはん もすくのみそ汁	9 全校ウォーク 
12 ひじきのごまネーズ 五目豚丼 うち豆のみそ汁	13 たけのこと厚揚げのおかか煮 さばの竜田揚げ ごはん すまし汁	14 にらのしょうゆフレンチ きりざい ごはん 春キャベツの豚汁	15 もやしの中華風サラダ ユーリンチー ごはん わかめスープ	16 抹茶チョコ蒸しパン もやしのナムル 野菜たっぷりタンメン ソフト麺
19 ビーンズサラダ 阿賀北ボークのねぎみそ焼き ごはん けんちん汁	20 かぶ漬 かつおの酢豚風 ごはん 厚揚げのみそ汁	21 ひじきとナッツのサラダ あさりのクラムチャウダー ココア揚げパン	22 のり酢和え 鮭のベーコン巻き ごはん わらびのみそ汁	23 紅白サラダ チキンタレカツ丼 すまし汁
26 メンマのラー油漬 手作りぎょうざ ごはん 中華風なめこスープ	27 キャベツとコーンのサラダ 豚肉のかりん揚げ ごはん 大根のみそ汁	28 アスパラベーコン 炒め さばの塩焼き ごはん 豆まめ汁	29 バナナスティックケーキ こんにやくサラダ カレーピラフ 荳わかめスープ	30 わかめと切干大根の和え物 野菜かき揚げ 米粉麺 和風汁