

2025年 5月



予 定 献 立 表

今月の目標



身なりに気をつけて配膳しましょう

(中学校)

越前町学校給食センター

日 曜 日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
1 木	海 土 里 ち や ん 立 献 立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆうきげんまい		772 kcal
		若竹汁	どうふ	わかめ	にんじん	たけのこ、たまねぎ			25.0 g
		ちくわのお茶あげ2本	ちくわ		ちゃ		こむぎこ	なたねあぶら	22.0 g
		野菜炒め	ぶたにく		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ		ごまあぶら	118.7 g
									2.7 g
2 金	子 ど も の 日 献 立	手巻寿司(寿司めし・のり) 牛乳		のり ぎゅうにゅう			こめ、さとう		770 kcal
		(ツナそぼろ)	まぐろみずに			しょうが	さとう	こめあぶら	28.6 g
		(たくあん)				だいこん	さとう		22.6 g
		(ソーセージ)	ソーセージ						118.9 g
		(サラダ)			ほうれんそう、にんじん	キャベツ、とうもろこし		ノエック マヨネーズ	3.5 g
7 水		かぶのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ	じゃがいも		
		ごはん ジョアいちご味		にゅうせいぶん		いちごかじゅう	こめ さとう		773 kcal
		ポークカレー	ぶたにく とうにゅう ベーコン		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ さとう	パームゆ	25.9 g
		アスパラガスの塩こうじ炒め			アスパラガス、にんじん	キャベツ、たまねぎ	しおこうじ		15.4 g
		だしじゃこ		にぼし					133.1 g
8 木									2.3 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		772 kcal
		わかめスープ		わかめ	にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ、えのきたけ			28.7 g
		コーンしゅうまい3個	さかなすりみ、 とうふ、だいず			とうもろこし、たまねぎ	でんぶん、パンこ、 こむぎこ、さとう	ラード	21.3 g
		ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	117.9 g
9 金	ア イ ア ン 献 立								2.4 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		811 kcal
		じゃがいものみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		29.8 g
		かつおフライ	かつお				パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら	22.2 g
		卵ともやしのごま酢あえ	たまご		こまつな、にんじん	もやし	さとう でんぶん	ごま、ごまあぶら だいずあぶら	123.4 g
12 月									2.4 g
		あんかけチャーハン(チャーハン) 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ さとう、でんぶん	なたねあぶら だいずあぶら	775 kcal
		(あんかけ)	ぶたにく		にんじん、 チンゲンツアイ	しょうが、たまねぎ、えのきたけ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	26.1 g
		じゃがいものみそスープ	ベーコン、みそ		にんじん	キャベツ	じゃがいも		28.2 g
		豆腐ナゲット2個	どうふ、だいず さかなすりみ、とうにゅう		にんじん	たまねぎ、えだまめ とうもろこし	さとう、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら、しよくぶつゆし だいずあぶら	106.7 g
13 火	ジ ま る ご ナ ナ と 献 立								3.0 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834 kcal
		えのきのみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ	じゃがいも		24.9 g
		ししゃもフライ2尾	ししゃも				パンこ こむぎこ、さとう	なたねあぶら	24.8 g
		大豆とひじきの煮物	だいず、ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	なたねあぶら	130.9 g
14 水		豆乳プリン	とうにゅう				でんぶん、みずあめ さとう	ショートニング	2.7 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 kcal
		ワンタンスープ			にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ、もやし、とうもろこし	ワンタン		28.2 g
		酢鶏	とりにく		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ ほししいたけ	でんぶん、じゃがいも、 さとう	なたねあぶら ごまあぶら	18.6 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし					121.7 g
15 木									2.2 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal
		ミネストローネ	ぶたにく		にんじん、パセリ トマトみずに	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	オリーブあぶら	25.6 g
		オムレツ	たまご				でんぶん		23.3 g
		小松菜とコーンのソテー			こまつな、にんじん	キャベツ、とうもろこし		しょうぶつゆし だいずあぶら オリーブあぶら	116.4 g
16 金									1.8 g
		減量菜めし 牛乳	かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ さとう うどん		786 kcal
		かやくうどん	かまぼこ とりにく、うすあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ			28.5 g
		野菜かきあげ			にんじん、しゆんぎく	たまねぎ、ごぼう	こむぎこ	パームゆ	25.1 g
		のり酢あえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう	もやし		こめあぶら	111.5 g
									3.5 g

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
19 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		784 kcal
		肉団子スープ	ぶたにく、とりにく えんどうまめ		にんじん	たまねぎ、レタス、しめじ	でんぶん さとう でんぶん		28.8 g
		こおり豆腐のカップ焼き	こおりどうふ まぐろみずじ	ぎゅうにゅう、 チーズ		とうもろこし		マヨネーズ	24.0 g
		大根サラダ			にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら	113.4 g
									3.0 g
20 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786 kcal
		そうめん汁			にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	そうめん		29.2 g
		若鶏のケチャップみそあえ	とりにく、みそ				でんぶん、 じゃがいも、さとう	なたねあぶら	18.7 g
		いその香あえ		のり	ごまつな、にんじん	もやし			126.6 g
									2.7 g
21 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		31.3 g
		鯖の照り焼き	さば				さとう、でんぶん		21.6 g
		春雨の酢の物			にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう		118.7 g
									2.6 g
22 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		769 kcal
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん、しそ	たまねぎ きゅうり、もやし	じゃがいも、さとう でんぶん さとう	なたねあぶら	30.9 g
		しそあえ							17.3 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	128.0 g
									2.3 g
23 金	ふる さと 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		771 kcal
		小松菜のみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、ごまつな	たまねぎ	じゃがいも		26.4 g
		かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら	19.0 g
		うの花	ちくわ、ぶたにく とうふ、おから	ひじき	にんじん、ねぎ	ごぼう、ほししいたけ	さとう	なたねあぶら	125.9 g
		いちごゼリー				いちご いちごかじゅう	さとう みずあめ		2.6 g
26 月		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		825 kcal
		コーンポタージュ		ぎゅうにゅう、チーズ にゅうせいぶん	にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	こむぎこ、さとう でんぶん	なたねあぶら ラード	28.3 g
		焼きハンバーグ玉ねぎソースがけ	ぶたにく、とりにく だいず			たまねぎ	さとう、でんぶん		26.0 g
		ブロッコリーのサラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	123.9 g
									3.0 g
27 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818 kcal
		あおさのみそ汁	みそ	あおさ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		29.6 g
		豚肉のかりんとあげ	ぶたにく				でんぶん くろざとう、さとう	なたねあぶら	24.4 g
		チンゲンツァイの香りあえ			チンゲンツァイ にんじん	もやし		ごまあぶら	121.7 g
									2.7 g
28 水	歯 ツ ピ ー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787 kcal
		こおり豆腐の卵とじ煮	ちくわ、とりにく こおりどうふ、たまご		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう でんぶん		32.9 g
		切干大根の梅あえ			にんじん しそ	きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、うめ	さとう	ごまあぶら	19.3 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		123.0 g
									3.2 g
29 木		山菜おこわ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、みずぶき ほししいたけ たまねぎ、だいこん えのきたけ キャベツ	こめ、もちごめ さとう		739 kcal
		厚あげのみそ汁	あつあげ、みそ		ねぎ				25.7 g
		キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく				パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら ラード、だいずあぶら	23.2 g
		きゅうりの香り漬け			にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら	108.5 g
									3.8 g
30 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		865 kcal
		ハヤシシチュー	ぶたにく とうにゅう だいず		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ さとう	バームゆ	32.5 g
		大豆のコロコロサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし		オリーブあぶら	23.7 g
		だしじゃこ		にぼし					135.7 g
									3.3 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

こんげつ
今月は、宮崎地区の

「たけのこ」を
紹介しまーす！





海士里ちゃん献立
5月1日(木)

だわあまが甘みがあって、あくが少ない「宮崎たけのこ」を楽しみにしててくださいね♪

有機玄米ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
若竹汁
ちくわのお茶あげ
野菜炒め



3つ以上のSDGs

こんだて
ジュナナ献立



5月13日(火)

ししゃもの頭からしっぽまで骨もまるごと食べると、カルシウムもしっかりとれます。よくかむことで歯も丈夫になります。まるごと食べる食材を取り入れて健康で長生きしましょう。