



令和7年 5月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
魚を食べよう

東海市立学校給食センター

日 曜		献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		832
		肉団子の甘酢あんかけ 6個くらい	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう でんぶん	菜種油 大豆油	
		ひじきとささみのごまがらめ	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	さとう	ごま たまごなしマヨネーズ	
		卵無しマヨネーズ(クラス用)							
2	金	生揚げの中華煮	生あげ とり肉		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根	さとう でんぶん		30.5
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		かつおのおかか煮	かつお けずり節			しょうが	さとう でんぶん		
		キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		
7	水	たけのこ入り豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 たけのこ ごぼう ねぎ	じゃがいも		32.4
		かしわもち					米粉 さとう 小豆		
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		厚揚げの肉みそかけ	生あげ ぶた肉 みそ				さとう でんぶん		
8	木	野菜のじゃこ和え		しらす	小松菜 にんじん	もやし 白菜	さとう	菜種油	30.9
		豚肉と大根の煮物	ぶた肉 はんぺん うずらたまご		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しいたけ	さとう		
		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
		塩野菜ラーメン	ぶた肉		にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく きくらげ			
9	金	ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま油	34.2
		野菜のナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	
		ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
		《姉妹都市の日・トルコ共和国ブルサ市》 サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		
12	月	さばサンド 2個◎	さば			レモン	さとう でんぶん	菜種油	883
		野菜のマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	
		ひよこ豆のトマト煮	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		
						ひよこ豆 でんぶん			
13	火	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		761
		さけの卵無しタルタル焼き	さけ					たまごなしタルタルソース	
		切干し大根の煮物	ちくわ ぶた肉 油あげ		にんじん	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆	さとう	菜種油	
		春キャベツ入りかき玉汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
14	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		896
		マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		
		しゅうまい 3個	ぶた肉 とり肉 すけとうだら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	ごま油	
		ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	
15	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		853
		ハムステーキ	ハム						
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ えだ豆	白いんげん豆 でんぶん	じゃがいも さとう	
		フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		パイナップル もも みかん			
16	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		829
		豚丼の具★	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しらたき しょうが ねぎ	さとう		
		子持ちしゃもフライのソースかけ 2尾	しゃも				さとう でんぶん パン粉 小麦粉	菜種油	
		野菜とひじきの和え物		ひじき	小松菜	キャベツ コーン	さとう		
17	土	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		806
		ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん		
		ツナとアスパラガスのサラダ イタリアンドレッシング(クラス用)	ツナ		アスパラガス にんじん	コーン キャベツ		イタリアン ドレッシング	
18	日	イタリアンドレッシング(クラス用)							29.4
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		青じそ入りあじフライ	あじ		しそ		パン粉 でんぶん	菜種油	
		おろし納豆	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		
19	月	新玉ねぎのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		31.8
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
		卵無しビビンバの具★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま	
		チヂミ	ぶた肉 とり肉		ねぎ にんじん	ねぎ	米粉 さとう	ごま油 菜種油	
20	火	中華春雨スープ	とり肉 とうふ		にんじん	きくらげ 白菜 コーン 切干し大根	春雨		28.9
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも		
		きんぴらごぼう	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
21	水	実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん		30.1
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		山菜汁	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	なめこ わらび みず ふき ねぎ	でんぶん		
		ちくわの磯辺揚げ 2本	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	菜種油	
22	木	野菜のおかか和え	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		35.0
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぶん		
		野菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう		
23	金	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		30.1
		ご飯 牛乳		牛乳			米		
		たれ付きつくね 2個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	米粉・パン粉 さとう でんぶん	菜種油	
		キャベツのゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
26	月	凍り豆腐の卵とじ煮	こおりどうふ たまご とり肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ 切干し大根	さとう でんぶん		30.2
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
		カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	
27	火	一口カツ	ぶた肉				パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん	菜種油	31.1
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		
		白身魚フリッター 2個	すけとうだら	おきあみ あおさ			小麦粉 でんぶん さとう	大豆油	
28	水	エリンギと小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	エリンギ もやし	さとう	菜種油	30.4
		オニオンスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも		

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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	たんばく質
29 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		767
	焼き肉風炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	
	呉汁	大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ			31.3
	一口ゼリー(洋なし)				洋なし	さとう		
30 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
	きびなごのから揚げ 4尾くらい	きびなご			しょうが	さとう 米粉 でんぶん	菜種油	
	ふきとツナのサラダ	ツナ		にんじん	ふき きゅうり キャベツ		ごま	27.4
	ごまドレッシング(クラス用)						ドレッシング	
	鶏肉と野菜のうま煮	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	里いも さとう		

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

★のついたぐは、ごはんのにせてまぜながらたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

基準値
830
34.2

今月の愛知県産の食べ物

だいず こまつな キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ
ふき チンゲンサイ しそ れんこん うずらたまご
は東海市産



9日(金)
トマトの日
ひよこ豆のトマト煮



19日(月)
東海市
もぐもぐ食育デー

給食回数
20回

9日(金)姉妹都市の日 トルコ共和国ブルサ市
東海市は、平成19年5月10日にトルコ共和国ブルサ市と姉妹都市になりました。トルコ料理で使われている食材を、給食風にアレンジした献立です。

給食だより

令和7年 5月号
東海市立学校給食センター



牛乳

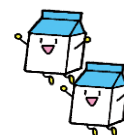


給食でもおなじみ、カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したものです。からだをつくるもとになるたんばく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特徴です。牛乳には、殺菌方法や成分調整、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類があります。さらに、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。



● 給食の牛乳パックはリサイクルされています

東海市の小中学校では牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。
リサイクルのため、各学級で飲み終わった牛乳パックを児童生徒が開いて集めています。



● 牛乳パックの開き方

- ① 牛乳パックの上(天面)の耳を左右とも持ち上げます
- ② 親指を上からおしこむようにして開きます
おしこんでいくと、天面(上)がはがれます
- ③ 下(底)の耳を起こします
- ④ 開いてしっかりつぶします
- ⑤ 中身が空っぽになっているか確認してから集めます
- ⑥ 市内の小中学校分を集めると、1日で約11,000本
トイレットペーパー約785個分になります