



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 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
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	にくだんごのあまずあんかけ 4こくらい	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	666
	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(クラスよう)						たまごなしマヨネーズ	25.1
	なまあげのちゅうかに	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		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	かつおのおかかに	かつお けずり節			しょうが	さとう でんぶん		631
	キャベツとたくあんのあえもの				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		
	たけのこいりぶたじる	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		26.8
	かしわもち					米粉 さとう 小豆		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	あつあげのにくみそかけ	生あげ ぶた肉 みそ				さとう でんぶん		631
	やさいのじゃこあえ		しらす	小松菜 にんじん	もやし 白菜	さとう	菜種油	
	ぶたにくとだいこんのにももの	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		25.6
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
8 木	しおやさいらーめん	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			607
	ほうれんそうまんじゅう	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	
	やさいのナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	
	ごまなしかんそうごさかな		かたくちいわし			さとう		27.5
9 金	《しまいとしのひ・トルコきょうわこくブルサシ》							
	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		654
	さばサンド◎	さば			レモン	さとう でんぶん	菜種油	
	やさいのマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	
	ひよこまめのトマトに	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		27.4
12 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
	さけのたまごなしタルタルやき	さけ					たまごなしタルタルソース	604
	きりぼしだいこんのにももの	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	
	はるキャベツいりかきたまじる	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		30.2
13 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	マーボーどうふ	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		703
	しゅうまい 2こ	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	
	ひじきとはるさめのごまずあえ	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	30.5
14 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		
	ハムステーキ	ハム						676
	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		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	じゃがいも さとう		30.5
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ぶたどんのぐ★	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		616
	こもちししゃもフライのソースかけ	ししゃも				さとう でんぶん パン粉 小麦粉	菜種油	
	やさいとひじきのあえもの		ひじき	小松菜	キャベツ コーン	さとう		22.5
16 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	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	644
	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(クラスよう)	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	24.9
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		パン粉 でんぶん	菜種油	629
	おろしなっとう	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		
	しんたまねぎのみそじる	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		26.6
20 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	たまごなしビビンバのぐ★	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	614
	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	
	ちゅうかはるさめスープ	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		24.0
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも		640
	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	
	みだくさんじる	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		25.6
22 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	さんさいじる	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		611
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	菜種油	
	やさいのおかかあえ	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		26.8
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぶん		632
	やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう		
	にくじゃが	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		25.3
26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	たれつきつくね 2こ	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	626
	キャベツのゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
	こおりどうふのたまごとじに	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		26.2
27 火	むぎごはん 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	690
	ひとくちカツ	ぶた肉				パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん	菜種油	
	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	25.6
28 水	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		
	しろみぎかなフリッター	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	621
	エリンギとこまつなのソテー	ペーコン		小松菜	エリンギ もやし	さとう	菜種油	
	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		24.0

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・海産	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	ごはん 牛乳		牛乳			米		621
	やきにくふういため	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	
	ごじる	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			26.5
	ひとくちゼリー(ようなし)				洋なし	さとう		
30 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	きびなごのからあげ 3びくらい	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	22.3
	ごまドレッシング(クラスよう)						ドレッシング	
	とりにくとやさいのうまに	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく ししいたけ	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
650
26.8

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

(c)2011東海博風高校

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

