2023年度5月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金

1（月）　● 牛乳

ごはん
■ 米

ちぎりさつま揚げ
●▲ ちぎり根菜さつま揚げ

塩こうじ炒め
● 豚肉　▲ キャベツ　塩こうじ
▲ にんじん　■ 片栗粉

厚揚げのみそ汁
● 厚揚げ　▲ 太もやし　● 赤みそ
▲ たまねぎ　▲ えのきたけ　● 白みそ
■ じゃがいも　▲ 青ねぎ　削りぶし

2（火）　● 牛乳

ごはん
■ 米

きびなごのポテト衣フライ
●■ きびなごのポテト衣フライ　■ 油

きゅうりのピリ辛漬け
▲ きゅうり　■ ごま油　淡口しょうゆ
■ 白ごま　塩　とうがらし粉
■ 砂糖

鶏肉とキャベツのすき焼き煮
● 鶏肉　● 焼き豆腐　■ 砂糖
▲ たまねぎ　糸こんにゃく　料理酒
▲ キャベツ　■ サラダ油　しょうゆ
▲ 青ねぎ

3（水）

憲法記念日

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆5月の目標☆
・給食時間のマナーを知ろう
・成長期の食事を知り、
バランスよく食べよう

4（木）

みどりの日

今月の**たまねぎ・みつば**は
大阪府内産を使用します。

5（金）

こどもの日

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	815	731
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	29

8（月）　● 牛乳

ごはん
■ 米

だし巻き卵・おろししょうゆかけ
● だし巻き卵　▲ 大根おろし　しょうゆ

豚肉と野菜のしょうが炒め
● 豚肉　▲ キャベツ　■ 片栗粉
▲ 土しょうが　▲ 太もやし　しょうゆ
▲ にんじん　■ 砂糖　みりん
▲ たまねぎ

白玉みそ汁
● 鶏肉　■ さといも　● 赤みそ
▲ にんじん　■ 白玉もち　● 白みそ
▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ　削りぶし

9（火）　● 牛乳

減量わかめごはん
■ 米　● わかめごはんの素

えびの天ぷら
●■ えび（衣付き）　■ 油

こんにゃく寒天のサラダ
▲ にんじん　こんにゃく寒天　● 昆布パウダー
▲ 小松菜　■ 砂糖　酢
● まぐろ油漬け　■ サラダ油　淡口しょうゆ

かやくうどん
● 鶏肉　▲ ぶなしめじ　削りぶし
● 油揚げ　■ うどん　だし昆布
● 焼きかまぼこ　▲ 青ねぎ　淡口しょうゆ
▲ たまねぎ　みりん　塩
▲ にんじん

10（水）　● 牛乳

■ うずまきパン

鶏肉のハーブ焼き
● 鶏肉（ハーブ味）

チリコンカン
● 豚肉　■ ミックスビーンズ　塩
▲ おろしにんにく　濃厚ソース　こしょう
▲ たまねぎ　ケチャップ　チリパウダー

コーンスープ
● ベーコン　▲ ホールコーン　■ 米粉ホワイトルウ
▲ たまねぎ　▲ クリームコーン　野菜ブイヨン
▲ にんじん　▲ パセリ　塩
■ じゃがいも　■ サラダ油　こしょう

11（木）　● 牛乳

ごはん
■ 米

鰆の塩焼き
● 塩さわら

わかめときゅうりの和え物
● わかめ　▲ にんじん　● 昆布パウダー
▲ きゅうり　■ 砂糖　淡口しょうゆ

豚じゃが
● 豚肉　▲ 三度豆　削りぶし
▲ たまねぎ　糸こんにゃく　みりん
▲ にんじん　■ 砂糖　しょうゆ
■ じゃがいも

12（金）　● 牛乳

ごはん
■ 米

ドライカレーの具
● 牛肉　▲ ホールコーン　しょうゆ
▲ おろししょうが　■ レンズ豆　ウスターソース
▲ おろしにんにく　▲ ピーマン　ケチャップ
▲ たまねぎ　カレー粉　塩
▲ にんじん

コロッケ
■ コロッケ　■ 油

レタススープ
● ベーコン　▲ えのきたけ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　▲ レタス　塩
▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう

15（月）　● 牛乳

ごはん
■ 米

かつおの竜田揚げ
●■ かつおの竜田揚げ　■ 油

鶏肉とじゃがいもの煮物
● 鶏肉　▲ おろししょうが　みりん
■ じゃがいも　■ サラダ油　しょうゆ
▲ 三度豆　■ 砂糖

沢煮椀
● 豚肉　▲ みつば　淡口しょうゆ
▲ ごぼう　削りぶし　みりん
▲ にんじん　だし昆布　塩
▲ たまねぎ

16（火）　● 牛乳

ごはん
■ 米

▲ **野菜ふりかけ**

鶏肉の照り焼き
● 鶏肉（照り焼き味）

炒めビーフン
● 豚肉　▲ 干ししいたけ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　▲ にら　塩
▲ キャベツ　■ ビーフン　こしょう
▲ たまねぎ　オイスターソース

もずくスープ
● 焼豚　▲ 青ねぎ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　● もずく　塩
▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう
▲ えのきたけ

17（水）　● 牛乳

■ 米粉パン

白身魚のバジル風味焼き
● メルルーサのバジル漬け

枝豆サラダ
▲ キャベツ　▲ ホールコーン　こしょう
▲ にんじん　■ 卵なしマヨネーズ
▲ 枝豆　塩

クリームシチュー
● 鶏肉　▲ パセリ　■ 米粉ホワイトルウ
▲ たまねぎ　● 牛乳　チキンブイヨン
▲ にんじん　● 粉チーズ　塩
■ じゃがいも　■ サラダ油　こしょう

18（木）　● 牛乳

ごはん
■ 米

揚げ春巻き
●▲■ 春巻き（豚肉）　■ 油

チンジャオロースー
● 牛肉　▲ にんじん　■ 片栗粉
▲ おろしにんにく　▲ たけのこ　しょうゆ
▲ おろししょうが　▲ ピーマン　料理酒
▲ たまねぎ　■ 砂糖　塩

春雨スープ
● 鶏肉　▲ えのきたけ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　■ はるさめ　塩
▲ たまねぎ　チキンブイヨン　こしょう
▲ チンゲンサイ

19（金）　● 牛乳

毎月19日は食育の日

キャロットピラフ
■ 米
●▲■ キャロットピラフの素

焼きソーセージ
● フランクフルトソーセージ

コールスローサラダ
▲ キャベツ　■ フレンチドレッシング
▲ ホールコーン　■ 卵なしマヨネーズ
塩　こしょう

オニオンスープ
● ベーコン　▲ にんじん　淡口しょうゆ
▲ にんにく　▲ パセリ　塩
▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう

● **フローズンヨーグルト**

22（月）　● 牛乳

ごはん
■ 米

さばのみそ煮
● さばのみそ煮

筑前煮
● 鶏肉　▲ ごぼう　■ 砂糖
▲ たけのこ　▲ 三度豆　削りぶし
▲ にんじん　こんにゃく　しょうゆ
▲ れんこん　■ サラダ油

豆腐のすまし汁
● 豆腐　▲ みつば　淡口しょうゆ
● 焼きかまぼこ　削りぶし　料理酒
▲ たまねぎ　だし昆布　塩
▲ えのきたけ

23（火）　● 牛乳

ごはん
■ 米

● **味付けのり**

鶏肉のから揚げ
●■ 鶏肉（粉付き）　■ 油

八宝菜
● 豚肉　▲ 干ししいたけ　野菜ブイヨン
▲ おろししょうが　● うずら卵　しょうゆ
▲ にんじん　▲ はくさい　淡口しょうゆ
▲ たまねぎ　▲ チンゲンサイ　塩
▲ たけのこ　■ 片栗粉　こしょう

フルーツミックス
▲ 甘夏みかん（缶）
▲ りんご（レトルト）
▲ ラ・フランス（洋なし・缶）

24（水）　● 牛乳

■ コッペパン

ハンバーグ・ソースかけ
● ハンバーグ　■ 砂糖　ウスターソース
● 白みそ　■ 片栗粉　ケチャップ

ジャーマンポテト
● ベーコン　■ じゃがいも　塩
▲ たまねぎ　▲ パセリ　こしょう
▲ にんじん　淡口しょうゆ

コンソメスープ
● 鶏肉　▲ キャベツ　塩
▲ にんじん　チキンブイヨン　こしょう
▲ たまねぎ　淡口しょうゆ

25（木）　● 牛乳

ごはん
■ 米

竹輪の磯辺揚げ
●■ 竹輪の磯辺揚げ　■ 油

チキンとわかめの酢の物
● わかめ　● チキンフレーク　酢
▲ きゅうり　■ 砂糖　淡口しょうゆ

豆腐のカレー煮
● 豚肉　▲ 青ねぎ　しょうゆ
▲ おろしにんにく　● 豆腐　ウスターソース
▲ たまねぎ　■ 米粉カレールウ　塩
▲ にんじん　野菜ブイヨン　こしょう
▲ キャベツ

26（金）　● 牛乳

ごはん
■ 米

プルコギ
● 牛肉　▲ 太もやし　■ 片栗粉
▲ おろしにんにく　▲ にら　しょうゆ
▲ たまねぎ　▲ りんごピューレ　コチュジャン
▲ キャベツ　■ 砂糖

小松菜まんじゅう
●▲■ 小松菜まんじゅう

タッコムタン
● 鶏肉　▲ 白ねぎ　淡口しょうゆ
▲ たまねぎ　土しょうが　塩
▲ にんじん　鶏がら　こしょう
▲ えのきたけ

29（月）　● 牛乳

ごはん
■ 米

● **のりの佃煮**

鰺の甘酢かけ
●■ あじ（粉付き）　酢
▲ たまねぎ　■ 油　淡口しょうゆ
▲ にんじん　■ 砂糖　塩
▲ ピーマン

高野豆腐の煮物
● 高野豆腐　■ 砂糖　淡口しょうゆ
▲ にんじん　削りぶし　塩
▲ 三度豆

豚汁
● 豚肉　▲ たまねぎ　こんにゃく
▲ ごぼう　▲ 太もやし　● 赤みそ
▲ にんじん　▲ 青ねぎ　煮干し

30（火）　● 牛乳

ごはん
■ 米

ハヤシライスの具
● 牛肉　■ 米粉ブラウンルウ　ケチャップ
▲ おろしにんにく　● 昆布パウダー　ウスターソース
▲ たまねぎ　▲ トマトピューレ　濃厚ソース
▲ にんじん　赤ワイン　塩
■ じゃがいも　野菜ブイヨン　こしょう
▲ マッシュルーム

三色ソテー
● ハム　■ サラダ油　塩
▲ ホールコーン　■ 片栗粉　こしょう
▲ キャベツ

ナタデココフルーツ
▲ みかん（缶）
▲ ナタデココ

31（水）　● 牛乳

■ コッペパン

■ **メープルシロップ**

鶏肉のポテト衣フライ
●■ 鶏むね肉のポテト衣フライ　■ 油

新たまねぎのサラダ
● ハム　▲ にんじん　▲ きゅうり
▲ たまねぎ

▲■ **たまねぎドレッシング**

ミネストローネ
● ベーコン　▲ トマト水煮　野菜ブイヨン
▲ にんじん　■ 米粉マカロニ（星）　淡口しょうゆ
▲ たまねぎ　▲ パセリ　塩
■ じゃがいも　■ オリーブオイル　こしょう

新学期が始まり、1か月がたちました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。朝ごはんを毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。
学校給食は、旬の食材の使用や地産地消を心がけ、みなさんが健康な生活を送れるように、栄養バランスの整った献立が考えられています。
残さずにしっかり食べて、元気に活動しましょう！

●‥体の組織をつくる（1群，2群）▲‥体の調子を整える（3群，4群）■‥エネルギーになる（5群，6群）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら　岸和田市 中学校 給食献立　検索