

2024年度5月分 中学校給食献立表

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。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。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも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、旬の食材や地域の食材を取り入れたり、みなさんが健康的な生活ができるように、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！

今月のみつば・たまねぎは大阪府内産を使用します。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 中学校 給食献立](#) [検索](#)

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

月		火		水		木		金	
6		7		8		9		10	
振替休日		ごはん		ごはん		ごはん		五目ごはん	
岸和田市 実施基準		だし巻き卵・おろししょうゆかけ		鶏肉のハーブ焼き		肉団子の甘辛たれかけ		わかさぎの天ぷら	
エネルギー (キロカロリー)		豚肉と野菜のしょうが炒め		チリコンカン		中華サラダ		ハムともやしのサラダ	
たんぱく質 (パーセント)		白玉みそ汁		パンプキンスープ		中華風コーンスープ		かやくうどん	
脂質 (パーセント)		焼きたまご		焼きたまご		焼きたまご		焼きたまご	
815		815		815		815		815	
705		705		705		705		705	
16		16		16		16		16	
28		28		28		28		28	
13		14		15		16		17	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
マーボー豆腐		鯖の塩焼き		焼きソーセージ		鶏肉の照り焼き		かつおの竜田揚げ	
いかハンバーグ		千切大根のピリ辛煮		コールスローサラダ		炒めビーフン		筑前煮	
こまつなサラダ		みそ汁		クリームシチュー		もずくスープ		豆腐のみそ汁	
ごまドレッシング		さばのみそ煮		ハンバーグ・ソースかけ		ちぎりさつま揚げ		のりの佃煮	
20		21		22		23		24	
キャロットピラフ		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
ポークミンチカツ		さばのみそ煮		ハンバーグ・ソースかけ		ちぎりさつま揚げ		のりの佃煮	
チキンとキャベツのサラダ		ひじきの炒め煮		ジャーマンポテト		ツナとわかめの酢の物		高野豆腐の煮物	
オニオンスープ		すまし汁		コンソメスープ		鶏肉とキャベツのすき焼き煮		豚汁	
27		28		29		30		31	
ごはん		ごはん		米粉パン		ごはん		ごはん	
ハヤシライス		鶏肉のから揚げ		ホキのバジル風味焼き		揚げ春巻き		鮭の塩焼き	
ソーセージとキャベツのソテー		きゅうりのピリ辛漬け		新たまねぎのサラダ		キムチ炒め		塩こうじ炒め	
フルーツミックス		八宝菜		コーンスープ		わかめスープ		厚揚げのみそ汁	

●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。