

# 2021年度5月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会

今月の  
**青ねぎ・みつば・たまねぎ**は  
大阪府内産を使用します。

今月の目標は、「給食時間のマナーを知ろう」「成長期の食事を知り、バランス良く食べよう」です。お箸の使い方や食器の並べ方等食事のマナーを知り、食事と栄養バランスを考える機会を作ってください。学校給食は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よ。

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。5月は疲れが出てくる時期でもあるので、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整え、元気に学校生活を送ってください。

◇ 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

◇ 月間目標 ◇  
・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	
<b>10</b>	●牛乳	<b>11</b>	●牛乳	<b>12</b>	●牛乳	<b>13</b>	●牛乳	<b>14</b>	●牛乳
ごはん ■米	ハヤシライスの具 ●牛肉 ●米粉ブラワンルフ ●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 しょうゆ ▲にんじん 赤ワイン 濃厚ソース ▲じゃがいも 野菜フイオン こしょう ▲マッシュルーム	ごはん ■米	鯖の塩焼き ●塩ざわら	ごはん ■コッペパン	メープルシロップ	ごはん ■米 ●五目ごはんの素	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	ごはん ■米	鱈のみりん干し ●あじの干物(味付け)
三色ソテー ●フランクフルトソーセージ ●サラダ油 ▲ホールコーン 塩 ▲キャベツ こしょう	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油
ナタデココフルーツ ▲みかん(缶) ▲ナタデココ	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油	えびの天ぷら ●えび(衣付き) ●油
<b>17</b>	●牛乳	<b>18</b>	●牛乳	<b>19</b>	●牛乳	<b>20</b>	●牛乳	<b>21</b>	●牛乳
ごはん ■米	味付けのり	ごはん ■米	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	米粉パン	焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ	ごはん ■米	いかハンバーグ ●いかハンバーグ しょうゆ みりん	ごはん ■米	野菜ふりかけ ▲野菜ふりかけ
さばのみそ煮 ●さばのみそ煮	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	米粉パン	焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ	ごはん ■米	いかハンバーグ ●いかハンバーグ しょうゆ みりん	ごはん ■米	野菜ふりかけ ▲野菜ふりかけ
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	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	米粉パン	焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ	ごはん ■米	いかハンバーグ ●いかハンバーグ しょうゆ みりん	ごはん ■米	野菜ふりかけ ▲野菜ふりかけ
だんご汁 ●鶏肉 ●白玉もち 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ みりん ▲たまねぎ 削りぶし 塩 ▲さといも	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ●油	米粉パン	焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ	ごはん ■米	いかハンバーグ ●いかハンバーグ しょうゆ みりん	ごはん ■米	野菜ふりかけ ▲野菜ふりかけ
<b>24</b>	●牛乳	<b>25</b>	●牛乳	<b>26</b>	●牛乳	<b>27</b>	●牛乳	<b>28</b>	●牛乳
ごはん ■米	鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味)	ごはん ■米	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	黒糖パン	ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬	ごはん ■米	小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう	ごはん ■米	鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン
鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味)	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	黒糖パン	ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬	ごはん ■米	小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう	ごはん ■米	鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン
鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味)	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	黒糖パン	ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬	ごはん ■米	小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう	ごはん ■米	鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン
中華風コンソープ ●焼豚 ▲ホールコーン 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲クリームコーン 塩 ▲ぶなしめじ 野菜フイオン こしょう	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	肉じゃがコロッケ ●肉じゃがコロッケ ●油	黒糖パン	ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬	ごはん ■米	小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう	ごはん ■米	鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン
<b>31</b>	●牛乳	岸和田市実施基準		今月の平均		鰯(あじ)14日(金)		鰯(あじ)14日(金)	
ごはん ■米	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	エネルギー(キロカロリー)	815	730	日本各地の海に広く分布。		マアジ 体長30~40cm		
木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	たんぱく質(パーセント)	13~20	16	主に加工品にされる。伊豆諸島の名産「くさや」の材料の一つ。		ムロアジ 体長約40cm		
木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	脂質(パーセント)	20~30	26	体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。		シマアジ 体長50~65cm		
木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ						体の側面にある黄色い帯が特徴。夏が旬の高級魚。		
きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり ●ごま油 淡口しょうゆ ●砂糖 塩 とうがらし粉	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								
きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり ●ごま油 淡口しょうゆ ●砂糖 塩 とうがらし粉	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								
きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり ●ごま油 淡口しょうゆ ●砂糖 塩 とうがらし粉	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								
鶏すき ●鶏肉 ▲白ねぎ ●砂糖 ▲たまねぎ ●焼き豆腐 料理酒 ▲はくさい 糸こんにゃく しょうゆ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								
鶏すき ●鶏肉 ▲白ねぎ ●砂糖 ▲たまねぎ ●焼き豆腐 料理酒 ▲はくさい 糸こんにゃく しょうゆ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								
鶏すき ●鶏肉 ▲白ねぎ ●砂糖 ▲たまねぎ ●焼き豆腐 料理酒 ▲はくさい 糸こんにゃく しょうゆ	木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ								

●●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