

令和7年5月 学校給食予定献立表 (中学校・義務教育学校7～9年生)



総社市地食へ学校給食センターへお

〈今月の目標〉 食事のマナーを学ぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとどめる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (木)	今日のめあて(食育の観点)	箸の使い方を確認しよう(社会性)						しょうゆ 酢	701
		ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきと春雨の和え物	牛肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 こんにやく 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま油		27.2
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	〜こどもの日〜 端午の節句の行事食を知ろう(食文化)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	807
		ごはん 牛乳 鯉の香り揚げ もやしのごま和え 豆腐の味噌汁 かしわ餅	鯉 豆腐 油揚げ 味噌汁	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし きゅうり レモン果汁	しめじ たまねぎ	米 砂糖 かしわもち (個装)		ごま油
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	感謝を込めて食事のあいさつをしよう(感謝の心)						しょうゆ カレー粉 中華スープの素	715
		ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め キャベツのおかか和え 小魚アーモンド	豚肉 豆腐 菜かつお	牛乳 小魚アーモンド (個装)	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ	たけのこ もやし グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖		33.5
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食事の用意をみんなで取り組もう(社会性)						しょうゆ 塩 しょうゆ 野菜フイヨン	736
		コーンピラフ 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ ももタルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん レモン果汁	きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 ももタルト(個装)		オリーブオイル
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこについて学びしつかりかんで食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと	701
		ごはん 牛乳 若竹煮 ごぼうの和え物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖		ごま
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	大豆に含まれる栄養素の働きを知ろう(食品を選択する能力)						塩 酢 ウスターソース スープストック	782
		黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ コールスロー	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	キャベツ グリーンピース にんにく	黒糖パン じゃがいも 砂糖		ノンイェグマヨネーズ (個装)
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事の前にせついで手を洗おう(心身の健康)						しょうゆ 塩 しょうゆ 中華スープの素	726
		いか入り五目ラーメン 牛乳 揚げ餃子 小松菜の中華和え	豚肉 ぎょうざ いか 菜かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ もやし 干しいたけ	しょうが にんにく とうもろこし	中華麺 砂糖		油 ごま ごま油
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	和食の良さをしよう(食文化)						しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと	713
		ごはん 牛乳 鯖のにらだれ すき昆布和え 里芋の味噌汁	鯖 豆腐 味噌汁 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん にら ねぎ	きゅうり だいこん	しょうが たまねぎ	米 さいいも 砂糖		32.8
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	根菜をよくかんで食べよう(食事の重要性)						しょうゆ 酢	721
		ごはん 牛乳 五目きんぴら キャベツの和え物 わらび餅	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ	ごぼう とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも こんにやく わらび餅 (個装)		ごま
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの役割を知り毎日食べよう(心身の健康)						しょうゆ テンメンジャン	735
		麦ごはん 牛乳 厚揚げの味噌炒め さやいんげんのごま和え 納豆	豚肉 厚揚げ 味噌汁 納豆(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん	しょうが にんにく 白ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖		ごま
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食物繊維をしっかり摂って体の調子を整えよう(食事の重要性)						しょうゆ だしのもと 塩	699
		たけのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き ちりめん和え	鯖 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ	もやし	米 砂糖		32.3
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	主食・主菜・副菜をそろえよう(心身の健康)						しょうゆ ゆかり だしこんぶ だしのもと	762
		ごはん 牛乳 マンチカツ もやしのゆかり和え かぼちゃの味噌汁	マンチカツ 豆腐 油揚げ 味噌汁	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	きゅうり もやし	たまねぎ	米		油
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	規則正しい食生活を心がけよう(心身の健康)						しょうゆ 酢 オイスターソース	722
		ごはん 牛乳 麻婆大根 キャベツの中華和え スイートポテト	豚肉 豚レバー ハム 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	だいこん にんにく 干しいたけ もやし	米 砂糖 スイートポテト (個装)		ごま油
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食のカレーライスを知ろう(食事の重要性・感謝の心)						しょうゆ 酢 カレー粉 スーパーストック	828
		キーマカレー 牛乳 ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり レモン果汁	とうもろこし グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食事に関わる人へ感謝の心を伝えよう(感謝の心・社会性)						しょうゆ	745
		ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの旨煮 浅漬け 豆乳ムース	鶏肉 厚揚げ 豆乳ムース (個装)	牛乳 昆布	にんじん 枝豆	キャベツ だいこん きゅうり漬け	たけのこ たまねぎ しめじ	米 さつまいも 砂糖		25.2
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンの食べ方を身につけよう(社会性)						しょうゆ 塩 カレー粉 ナツメグ ローリエ ポタージュ スープストック	920
		パン 牛乳 フライドチキン ひよこ豆のサラダ キャロットポタージュ	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	キャベツ レモン果汁 とうもろこし	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも 片栗粉		油 ごまドレッシング (個装)
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	バランスのよい食事を学ぼう(心身の健康)						しょうゆ オイスターソース す 中華スープの素	716
		麦ごはん 牛乳 牛肉の中華炒め ばんさんすう	牛肉 ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ もやし きゅうり	にんにく たまねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも 春雨 砂糖		ごま油
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	水分をこまめにとろう(心身の健康)						しょうゆ 塩 だしこんぶ だしのもと	678
		ごはん 牛乳 鰯のみりん干し 荳わかめのごぼ和え 沢煮椀 甘夏ゼリー	みりん干し鰯 豚肉 油揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん ねぎ	だいこん しょうが ごぼう 干しいたけ	ごぼ漬け もやし たまねぎ	米 甘夏ゼリー (個装)		27.9
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ごはんを左手前に置いて食べよう(食文化・社会性)						しょうゆ だしのもと	719
		ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん 干しいたけ	キャベツ グリーンピース	米 さいいも 砂糖		28.6
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	苦手な食べ物も一口挑戦してみよう(食事の重要性)						しょうゆ 酢 テンメンジャン	722
		ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル アーモンド	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし りんご だいこん	しょうが にんにく 白ねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖		ごま ごま油 アーモンド(個装)
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく マッシュルーム	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価 (基準値)	742 kca 29.7 g	