



# 5月の献立表

(中学校用)



多古町学校給食センター

2025年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
1 (木)	ごはん 牛乳 餃子巻(2) ホイコーロー 生揚げのみそ汁 ★お茶プリン	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 お茶プリン	ごま油	860	33.4	25.4	3.00	八十八夜
2 (金)	たけのこご飯 牛乳 マサバ塩麹焼き ほうれん草のおひたし こどもの日すまし汁 ★クリームデザート 風ゼリー	油揚げ サバ かつおぶし 鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 ゼリー		772	38.5	25.2	3.20	こどもの日 給食
7 (水)	ごはん ★ジョアストロベリー チキンナゲット(3) ポークカレー ブロッコリーとわかめのごま炒め (減塩和風ドレッシング)	ジョア 鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	コーン しょうが にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレーパウダー ドレッシング	ごま油	863	32.3	22.9	3.50	
8 (木)	ごはん(菜の花ふりかけ) 牛乳 おからコロッケ むらくも汁 豚肉と大根のうま煮(ととチーズ)	おから 豚肉 とうふ たまご	牛乳 チーズ 小魚	にんじん 小松菜	大根 しいたけ 枝豆	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも パン粉	油	786	31.3	24.0	2.60	
9 (金)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 いんげんともやしのごま和え なめこ汁 (ミニはちみつレモンゼリー②)	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	もやし 大根 なめこ ねぎ	米 ゼリー	ごま	774	28.3	23.9	3.00	
12 (月)	いちごシュガーあげパン 牛乳 厚巻卵ウインナー ポトフ 花野菜サラダ(ソイegg マヨネーズ)	鶏卵 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	別当り 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも じゃがいも	油 マヨネーズ	772	27.8	34.5	3.30	新メニュー あげパンイチゴ味
13 (火)	ごはん 牛乳 ネギ塩だれチキン ごぼうサラダ わかめスープ ★カル鉄ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ごぼう きゅうり コーン もやし しいたけ	米 はちみつ ドレッシング ワフタン		787	37.6	20.8	3.20	カミカミ 給食
14 (水)	ごはん 牛乳 春巻 マーボー豆腐 わかめとコーンのサラダ (ごまドレッシング)	とうふ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	コーン もやし しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ドレッシング	ごま油 油	814	26.6	24.9	2.70	
15 (木)	ピラフ 牛乳 コーンスライス 野菜スープ ヨーグルトあえ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ グリルピーズ みかん バイオアール 黄桃	米 ゼリー パン	油	788	26.4	25.9	3.00	今日はヨーグルト の日
16 (金)	ごはん 牛乳 親子焼(2) 切干大根の煮物 さつま汁 ★焼きプリンタルト	鶏卵 さつまあげ 油揚げ とうふ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	米 さつまいも 砂糖 タルト	油	881	31.5	26.6	2.90	
19 (月)	★テーブルロール 牛乳 マヨたまカツ アスパラサラダ(イタリアンドレッシング) 米粉のコーンシチュー	鶏卵 鶏肉 ソーセージ	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 米粉 じゃがいも パン粉	ドレッシング バター 油 マヨネーズ	831	29.4	33.4	3.30	
20 (火)	ごはん(たまごふりかけ) 牛乳 鉄腕しゅうまい(2) 春雨入り野菜炒め けんちん汁	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根	米 里芋 春雨	油	742	29.2	21.4	2.30	
21 (水)	わかめごはん 牛乳 ししゃもフリッター(3) もやしあえ 肉団子と春雨のスープ	鶏肉 ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ もやし しいたけ	米 春雨 小麦粉	ごま油 油	808	29.5	29.7	3.70	
22 (木)	ごはん 牛乳 元気豚の生姜焼き キャベツのたくあん和え 豆腐とわかめのみそ汁 ★あじわいプリン	豚肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし たくあん ねぎ	米 砂糖 プリン	ごま	802	34.2	23.9	3.20	
23 (金)	ごはん 牛乳 ニラまんじゅう(2) ジャージャン豆腐 フルーツ和え	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 黄桃 リゴ バイ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油	859	30.3	21.4	2.40	
26 (月)	★パンズパン 牛乳 タラポーションフライ(外タラシ) フレンチキャベツ ポークビーンズ	タラ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ トマト グリルピーズ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ドレッシング 外タラシ	896	40.2	33.1	3.70	ハンバーガーを作っ て食べよう!
27 (火)	ごはん 牛乳 豚丼の具 むらさきいもち 枝豆サラダ(ごまドレッシング)	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 キャベツ ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 おろしだいも	ドレッシング	844	34.9	25.1	1.90	
28 (水)	ごはん 牛乳 かつおフライ(リ-ス) ひじきと枝豆の炒り煮 豚汁	かつお さつまあげ 油揚げ 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖 パン粉	ごま油 油	790	35.6	20.5	2.90	
29 (木)	ごはん ★ジョアマスカット チキンカレー ツナオムレツ こんにゃくサラダ (減塩和ドレッシング)	ツナ 鶏肉 鶏卵	ジョア 牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも ドレッシング 油 カレーパウダー		749	29.9	16.0	3.50	今日はこんにゃく の日
30 (金)	ごはん 牛乳 えび揚げ餃子(3) 八宝菜 杏仁フルーツ	えび 豚肉 うずら卵 いか	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ 白菜 みかん バイ 黄桃	米 でんぷん 小麦粉 杏仁豆腐	ごま油 油	917	36.6	28.0	2.20	
学校給食摂取基準							830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%	

# 5月 給食だより

令和7年4月発行  
多古町学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登園・登校するようにしましょう。



## 新メニュー いちごシュガーあげパンの紹介



今までは、「きなこあげパン」が主流でしたが、5月は新しい味のあげパンを・・・と思い、いろいろ試作を重ねた結果、いちごシュガーあげパンに決定しました。



インターネットで「あげパン」を検索すると、今やいろいろな味のあげパンが出てきます。しかし、給食センターで作る量は、およそ**1000個!**それを2時間くらいで作り終わらなければならないので、作業のしやすさを重視します。



(ひとつひとつ手作業でまぶすので、パンにまぶしやすい粉を選ぶことが大事!) その中で、きなこは細かすぎず、ちょうどよい。お菓子などによく使われるココアパウダーくらいだと、細かすぎて調理室中、調理員さんまでココアパウダーまみれになってしまいかねません。そして、検討の末・・・給食でおなじみのミルメークの粉状になっているものを使用します。いちご味の他にもキャラメル味もあるので、早速サンプルを取り寄せて試作し、5月の給食の新メニューとなりました。

## ゴールデンウィークのおやつにあげパンはいかがですか？

<材料> ロールパン、揚げ油、粉末のミルメーク、グラニュー糖など、すきなもの。

<作り方> 200℃に熱した油で1分くらい両面を揚げ、好きな味の粉をまぶす。

★作るときのポイント★ なるべく油が中にしみないように、パンはさかさまに入れて揚げる。

