

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。ふくがんで食べましょう！



令和6年5月分献立一覧表(中学校)



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のはたらき						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ	
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品				
			1群 魚、肉、卵、豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、きのこ類、果物	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、種実類			
1/水		わかめごはん 牛乳 青菜のスープ かぼちゃコロッケ 野菜サラダ プロセスチーズ	とりむね肉	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ	キャベツ きゅうり	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	米サラダ油 なたね油 和風ドレッシング	713 21.0	和風ドレッシング(クラス1本)	
2/木		(こどもの日給食) ごはん 牛乳 ふだま汁 にぎすのフライ 昆布のちらし寿司の具 かしわもち	とりむね肉 かまぼこ にぎす とりも肉 油揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな たまねぎ 干しいたけ にんじん	米 白玉ふ パン粉 小麦粉 さとう かしわもち	米サラダ油 なたね油	828 32.1	かしわもち 昆布のちらし寿司の具： ごはんは混ぜて食べま しょう。 中濃ソース(クラス1本)		
7/火		ごはん 牛乳 たまねぎのスープ 照り焼きハンバーグ シャキシャキおいもサラダ	とりむね肉 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり	米 マカロニ さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズドレッシング	米サラダ油	707 25.6	マヨネーズドレッシング(クラス1本)		
8/水		ごはん 牛乳 挽肉と生揚げの炒め煮 きびなごのカリカリフライ もやしソテー	豚ももひき肉 厚揚げ きびなご ウインナー	牛乳	葉ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも でんぷん じゃがいも	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	757 28.8	きびなごのカリカリフライ(3コ)		
9/木		麦ごはん 牛乳 チキンカレー	とりむね肉 とりレバー	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ じゃがいも カレールウ	米 麦 米サラダ油	756	チキンカレー：乳を使用 しています。		
10/金		福神漬 フルーツのはちみつレモンゼリーあえ クロロールパン 牛乳 ミネストローネ ミンチカツ 大根サラダ		牛乳		だいこん うり れんこん アロエ パインアップル おうとう	はちみつレモンゼリー クロロールパン	26.0			
13/月		ごはん 牛乳 沢煮汁 いわしの八丁みそ煮 ひじきの炒め煮	豚もも肉 油揚げ 豆腐 いわし 八丁みそ まぐろ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう さとう	米サラダ油	719 33.2			
14/火		ごはん 牛乳 中華卵スープ とり春巻き しらたきチャプチェ	ベーコン 豆腐 卵 とり肉 豚ももひき肉	牛乳	葉ねぎ 青じそ にら にんじん	もやし たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しらたき ごぼう 切り干しだいこん	米 でんぷん 春巻きの皮 さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油 ごま油	727 24.2		
15/水		ごはん 牛乳 若竹汁 さばの竜田揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 クロスロールパン 牛乳	とりも肉 かまぼこ さば 豚もも肉	牛乳	葉ねぎ にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ しょうが ごぼう 糸こんにゃく	米 じゃがいも でんぷん さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	728 31.1		
16/木		にんじんの豆乳スープ 焼きフランクフルト ツナサラダ	ベーコン 豆乳 フランクフルト まぐろ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	米粉のホワイトルウ 米サラダ油	781	にんじんの豆乳スープ： 乳不使用です。 マヨネーズドレッシング (クラス1本)		
17/金		ごはん 牛乳 はるさめスープ 揚げぎょうざ 豚肉のキムチ炒め	とり肉だんご 豚肉 豚もも肉	牛乳	葉ねぎ にんじん にら	キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが 白菜キムチ 切り干しだいこん	米 はるさめ ぎょうざの皮 さとう	ごま油 なたね油 米サラダ油	782 24.8	揚げぎょうざ(3コ)	
20/月		ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 揚げえびしゅうまい 彩りサラダ	豚もも肉 豆腐 えび たら ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 さとう でんぷん しゅうまいの皮 なたね油	米サラダ油 なたね油	801 29.2	揚げえびしゅうまい(3コ)	
21/火		ごはん 牛乳 赤だし 鶏肉のから揚げ キャベツとひじきの和え物	油揚げ 豆腐 赤みそ とりむね肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ もやし	米 でんぷん	なたね油	745 34.1		
22/水		ごはん 牛乳 五目汁 キャベツ入りお好み焼き じゃがいものそぼろ煮	とりむね肉 油揚げ 豚肉 かつお削節 豚ももひき肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ グリンピース	米 小麦粉 米粉 さとう じゃがいも さとう	米サラダ油 米サラダ油	728 27.0		
23/木		ソフトめん 牛乳 ビーンズソースかけ ポテトソテー マルモのミニトマト	豚ももひき肉 豚レバー 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 蒲郡のミニトマト	たまねぎ マッシュルーム 枝豆	ソフトめん さとう ハヤシルウ じゃがいも	米サラダ油 米サラダ油	740 30.6	マルモのミニトマト(2コ)	
24/金		ごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 豚どんの具 枝豆サラダ ミニアセロラゼリー	生揚げ 赤みそ 白みそ 豚もも肉 まぐろ	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ 白ねぎ しょうが 糸こんにゃく たまねぎ グリンピース 枝豆 キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも さとう	米サラダ油	723 30.4	豚どんの具：ごはんに乗 せて食べましょう。	
27/月		ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 銀ひらすの白しょうゆ焼き 切り干し大根サラダ	とりむね肉 高野豆腐 揚げはん 卵 銀ひらす まぐろ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切り干しだいこん とうもろこし 枝豆	米 さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油 ごまドレッシング	747 35.1	ごまドレッシング(クラス1本)	
28/火		ごはん 牛乳 豚汁 いかフライ 野菜とマカロニのソテー 乾燥小魚	豚もも肉 豆腐 合わせみそ いか ベーコン	牛乳 乾燥小魚	こまつな にんじん	しめじ だいこん エリンギ キャベツ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	722 30.9	中濃ソース(クラス1本)	
29/水		ごはん 牛乳 五目大豆 厚焼き卵 こまつなとねぎのごまあえ おかかふりかけ	大豆 とりむね肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく こまつな 蒲郡の葉ねぎ キャベツ	米 さとう さとう	米サラダ油 白すりごま	731 32.0		
30/木		ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの千切り炒め ごぼう入りつくね きゅうりのたくあんあえ	豚もも肉 揚げはん とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 突きこんにゃく たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ たくあん漬	米 じゃがいも さとう	米サラダ油	718 25.7	ごぼう入りつくね(3コ)	
31/金		麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソテー メロン	豚もも肉 とりレバー ウインナー	牛乳	にんじん うらごしトマト パセリ チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ イエローキングメロン	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう	米サラダ油 米サラダ油	714 23.9	メロン：ビニール手袋で 配りましょう。皮はビニ ール袋に入れて返しまし ょう。	
今月の給食回数		21回	※材料は都合により変更することがあります。※(丸)は業者配送です。						今月の平均栄養価	745 28.7	※食材の安全を 確認して使用しています。

おたよりコーナー

こどもの日給食 2日(木)

ごはん・牛乳・ふだま汁・にぎすのフライ
昆布のちらし寿司の具・かしわもち

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりやかぶとを飾り、菖蒲湯につかって悪い気を追い払います。そして、「かしわもち」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち
かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」縁起のよい食べ物とされています。

かしわもちは、もちもちしているよ。よくかんで食べよう！

蒲郡市の給食のこだわり

- 安全でおいしい!**
「だし」もこだわっています。良質で安全な食品を選んで使用しています。だしはかつお削り節でとっています。
- 地産地消を推進します。**
新鮮な蒲郡産・愛知県産の食材を毎月取り入れ、地域や地元について理解を深めます。
- 旬の食材をとりいれています。**
旬の食材は栄養素が豊富に含まれています。

朝ごはんを食べて学校へ行こう
しっかり勉強! 元気に運動!!
笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は**食育の日**です
～ おうちでごはんの日～

毎月17日は**「地魚の日」**です
～ 地魚を食べよう!～

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は(丸)マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

※給食のお米は設楽町産で「**チヨニシキ**」という品種です。5月中旬ごろから「**ミネアサヒ**」に切り替わります。

給食費納入のご案内
口座振替日は5月15日(水)です。振替口座残高不足にご注意ください。