



令和7年度

5月分

献立一覧表（中学校）

 蒲郡市学校給食センター

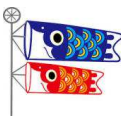
実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類		
1 ／ 木		ごはん 牛乳 白みそ汁 ぶた丼の具 シャキシャキおいもサラダ	牛乳 油揚げ とうふ 白みそ 豚もも肉 ハム	にんじん	だいこん しめじ 白ねぎ しょうが こんにやく たまねぎ グリンピース きゅうり	米 さとう じゃがいも	 米サラダ油 マヨネーズドレッシング	711 28.5	ぶたどんの具：ごはんのにせて食べましょう。 マヨネーズドレッシング（クラス1本）	
2 ／ 金		(こどもの日給食) ごはん 牛乳 🍷 すまし汁 さばのたつた揚げ 昆布のちらし寿司の具 かしわもち	牛乳 かまぼこ とうふ さば とりむね肉 油揚げ ちくわ こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白ねぎ でんぶん さとう	米 でんぶん さとう かしわもち	 なたね油 ごま油	844 32.9	すまし汁：めひかりの魚しょうを使用しています。 昆布のちらし寿司の具：ごはんに混ぜて食べましょう。 🍷 かしわもち	
7 ／ 水		ごはん 牛乳 ひき肉と厚揚げのいため煮 えびしゅうまい もやしのナムル	牛乳 豚もも肉 大豆 厚揚げ えび たら	にんじん	白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん しゅうまいの皮 ごま油	米サラダ油 ごま油 ごま油	728 27.5	えびしゅうまい（3コ）	
8 ／ 木		ごはん 牛乳 赤だし 🍷 にぎすのフライ 🍷 切り干し大根の煮付け	牛乳 油揚げ とうふ 赤みそ にぎす とりむね肉	わかめ にんじん	たまねぎ 白ねぎ 切り干しだいこん グリンピース	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	 なたね油 米サラダ油	718 28.5	中濃ソース（クラス1本）	
9 ／ 金		麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーソーテ メロン	牛乳 豚もも肉 とりレバー かんばち ウインナー	にんじん トマトダイスカット 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 さとう	米サラダ油 米サラダ油	700 22.9	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。	
12 ／ 月		ごはん 牛乳 やさいスープ てりやきハンバーグ えだ豆サラダ	牛乳 とりむね肉 豚肉 とり肉 まぐろ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ えだ豆 キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも さとう でんぶん	米サラダ油 さとう	707 25.8		
13 ／ 火		ごはん 牛乳 とうふの中華煮 きびなごのかりかり揚げ もやしソーテ	牛乳 豚もも肉 とうふ きびなご ベーコン	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ グリンピース 干しいたけ もやし	米 さとう でんぶん じゃがいも でんぶん じゃがいも	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	743 27.6	きびなごのかりかり揚げ（3コ）：きびなごは稀に魚卵を持っている可能性があります。	
14 ／ 水		ごはん 牛乳 青菜のスープ ミンチカツ マカロニとやさいのソーテ	牛乳 とりむね肉 豚肉 とり肉 ウインナー	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	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	710 23.5		
15 ／ 木		ごはん 牛乳 若竹汁 キャベツ入りおこのみ焼き 🍷 ごぼうとぶた肉のいため煮	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 豚肉 かつおけずり節 豚もも肉 揚げはん	わかめ にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん 干しいたけ 白ねぎ キャベツ しょうが ごぼう こんにやく	米 小麦粉 米粉 さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	700 25.5		
16 ／ 金		ごはん 牛乳 中華飯 とり肉のから揚げ 🍷 かいそうサラダ	牛乳 豚もも肉 とりむね肉 ひじき 荳わかめ	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン	しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	米 さとう でんぶん でんぶん 中華ドレッシング	米サラダ油 米サラダ油 なたね油 中華ドレッシング	809 33.7	中華ドレッシング（クラス1本）	
19 ／ 月		ソフトめん 牛乳 ビーンズソースかけ 大学いも コールスローサラダ	牛乳 とりむね肉 豚レバー かんばち 大豆	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう ハヤシルウ さつまいも さとう マヨネーズドレッシング	米サラダ油 なたね油 黒いりごま マヨネーズドレッシング	840 28.2	マヨネーズドレッシング（クラス1本）	
20 ／ 火		🍷 けんちん汁 いわしの八丁みそ煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 かぼちゃコロッケ とり肉とやさいのいため物	牛乳 とうふ 油揚げ いわし 八丁みそ 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ かぼちゃ とりもも肉	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく 白ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ	米 さとう じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米サラダ油	 さとう 米サラダ油	722 30.7 24.7	けんちん汁：めひかりの魚しょうを使用しています。	
21 ／ 水		ごはん 牛乳 中華卵スープ 揚げぎょうざ しらたきチャブチェ	牛乳 生揚げ 赤みそ 白みそ かぼちゃ とりもも肉	わかめ 牛乳 かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ えのきたけ 白ねぎ キャベツ たくあんづけ きゅうり	米 さとう じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米サラダ油	 なたね油 米サラダ油	730 24.7		
22 ／ 木		麦ごはん 牛乳 チーズチキンカレー 🍷 ふくじんづけ フルーツのはちみつレモンゼリーあえ クロスロールパン 牛乳	牛乳 とりむね肉 とりレバー スキムミルク チーズ ふくじんづけ フルーツのはちみつレモンゼリーあえ クロスロールパン	にんじん	たまねぎ だいこん うり れんこん アロエ バインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも カレールウ はちみつレモンゼリー クロスロールパン	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	737 24.5		
23 ／ 金		ごはん 牛乳 ミネストローネ とりハムカツ 🍷 切り干し大根サラダ	牛乳 とりむね肉 とり肉 まぐろ	にんじん トマトダイスカット	たまねぎ キャベツ 切り干しだいこん とうもろこし えだ豆	米 じゃがいも さとう じゃがいも 米粉 ごまドレッシング	米サラダ油 なたね油 ごまドレッシング	771 27.9	ごまドレッシング（クラス1本）	
26 ／ 月		ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいものせん切りいため ごぼう入りつくね 🍷 キャベツのたくあんあえ	牛乳 豚もも肉 揚げはん とり肉 キャベツのたくあんあえ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく たまねぎ ごぼう キャベツ たくあんづけ きゅうり	米 じゃがいも さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油	723 25.6	ごぼう入りつくね（3コ）	
27 ／ 火	卵	ごはん 牛乳 中華卵スープ 揚げぎょうざ しらたきチャブチェ	牛乳 とりむね肉 卵 豚肉 豚もも肉	にんじん	もやし たまねぎ 白ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しらたき ごぼう 切り干しだいこん	米 でんぶん ぎょうざの皮 さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油 ごま油	721 26.0	揚げぎょうざ（3コ）	
28 ／ 水		ごはん 牛乳 沢煮汁 とり肉のあまずかけ 新玉サラダ	牛乳 豚もも肉 油揚げ とうふ とりむね肉 ハム	にんじん	こんにやく えのきたけ 白ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん さとう 和風ドレッシング	 なたね油 和風ドレッシング	710 32.7	和風ドレッシング（クラス1本）	
29 ／ 木		🍷 ごはん 牛乳 五目大豆 厚焼き卵 🍷 キャベツとねぎのごまあえ 赤しそふりかけ	牛乳 大豆 とりむね肉 ちくわ 卵 キャベツとねぎのごまあえ 赤しそふりかけ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 蒲郡の葉ねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ 赤しそふりかけ	米 さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油 白すりごま	727 31.4		
30 ／ 金		🍷 くらロールパン 牛乳 にんじんの豆乳スープ 焼きフランクフルト 🍷 さつまいもとごぼうサラダ	牛乳 とりむね肉 豆乳 フランクフルト まぐろ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう えだ豆	米 さとう さつまいも	米サラダ油 米サラダ油 マヨネーズドレッシング	845 32.0	マヨネーズドレッシング（クラス1本）	

 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。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

 こどもの日給食 2日（金）
5月5日は、こどもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。
こいのぼりやかぶとを飾り、しょうぶ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。

 蒲郡市の学校給食のこだわり
① 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。
② 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。
③ 旬の食材を取り入れています。
・旬の食材は栄養素が豊富に含まれています。

28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。
28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。

 毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～
蒲郡で水揚げされた魚を使用する月に表示しています。
今月は、8日（木）に「にぎすのフライ」を提供します。

 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 ～

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。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米を使用しています。

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

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）