

2024 年 5 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

| 日<br>曜    | 献立                                                                                             | 材料名             |          |                     |                              |                      |                |                                              | 栄養価 |      |     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------------------|------------------------------|----------------------|----------------|----------------------------------------------|-----|------|-----|
|           |                                                                                                | おもに体をつくる食品      |          | おもに体の調子を<br>整える食品   |                              | おもにエネルギーのもとになる食<br>品 |                | その他                                          |     |      |     |
|           |                                                                                                | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物                    | 穀類・いも類・<br>砂糖        | 油脂             |                                              |     |      |     |
| 1<br>(水)  | わかめごはん・牛乳                                                                                      |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                | わかめごはんの素                                     | 719 | 24.0 | 541 |
|           | ちくわの緑茶揚げ                                                                                       | ちくわ             |          |                     | 鈴鹿茶                          | 小麦粉                  | 油              | 塩                                            |     |      |     |
|           | 小松菜のマヨネーズあえ                                                                                    |                 |          | こまつな・にんじん           | キャベツ                         |                      | ノンエッグマヨ<br>ネーズ | からし・塩                                        |     |      |     |
|           | けんちん汁         | 豆腐              |          | にんじん・ねぎ             | だいこん・ごぼう                     | こんにゃく                |                | うすくちしょうゆ・酒・(削り節)                             |     |      |     |
| 2<br>(木)  | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 713 | 31.7 | 322 |
|           | かつおの和風マリネ                                                                                      | かつお             |          | にんじん                | しょうが・たまねぎ                    | 米粉・さとう               | 油              | こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢                        |     |      |     |
|           | アスパラの炒め物                                                                                       | ベーコン            |          | グリーンアスパラガス・<br>にんじん | とうもろこし                       |                      | 油              | こいくちしょうゆ・塩                                   |     |      |     |
|           | 五目スープ         | 豆腐              |          | にんじん・チンゲンサイ・<br>ねぎ  | たまねぎ・たけのこ                    |                      |                | 中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう                        |     |      |     |
| 7<br>(火)  | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 702 | 29.9 | 365 |
|           | 鶏肉の南部焼き                                                                                        | とり肉             |          |                     |                              | さとう                  | ごま             | こいくちしょうゆ・みりん・酒                               |     |      |     |
|           | 変わり粉ふきいも                                                                                       | かつお節            |          | ねぎ                  | たまねぎ                         | じゃがいも                | 油              | うすくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | もずくスープ        | 豆腐              | もずく      | にんじん・こまつな           | たまねぎ                         |                      |                | うすくちしょうゆ・(削り節)                               |     |      |     |
| 8<br>(水)  | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 701 | 30.9 | 343 |
|           | さばのカレー焼き                                                                                       | さば              |          |                     |                              |                      |                | カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん                            |     |      |     |
|           | しらたきのきんぴら炒め                                                                                    | 豚肉              |          | にんじん・さやいんげん         | ごぼう                          | こんにゃく・さとう            | 油              | 塩・こしょう・酒・こいくちしょうゆ                            |     |      |     |
|           | じゃがいものみそ汁    | 豆腐・赤みそ・白みそ      |          | ねぎ                  | たまねぎ・キャベツ                    | じゃがいも                |                | (削り節)                                        |     |      |     |
| 9<br>(木)  | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 844 | 32.9 | 607 |
|           | 厚揚げの中華炒め                                                                                       | 豚肉・厚揚げ・赤みそ      |          | にんじん・チンゲンサイ         | キャベツ・たまねぎ・もやし・<br>しょうが       | さとう・でんぶん             | 油              | 酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ                          |     |      |     |
|           | 鶏とごぼうのごまからめ                                                                                    | とり肉             |          |                     | ごぼう                          | 米粉・さとう               | 油・ごま           | 酒・こいくちしょうゆ・みりん                               |     |      |     |
|           | ヨーグルト       |                 | ヨーグルト    |                     |                              |                      |                |                                              |     |      |     |
| 10<br>(金) | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 700 | 34.8 | 360 |
|           | さわらのしょうが煮                                                                                      | さわら             |          |                     | しょうが                         |                      |                | こいくちしょうゆ・みりん・酒                               |     |      |     |
|           | 小松菜のからしあえ                                                                                      |                 |          | こまつな・にんじん           | キャベツ                         | さとう                  |                | からし・こいくちしょうゆ                                 |     |      |     |
|           | かきたま汁       | 豆腐・卵            |          | にんじん・ねぎ             | たまねぎ・えのきたけ                   | でんぶん                 |                | うすくちしょうゆ・(削り節)                               |     |      |     |
| 13<br>(月) | 鈴鹿のお茶パン・牛乳                                                                                     |                 | 牛乳       |                     |                              | 鈴鹿のお茶パン              |                |                                              | 863 | 31.0 | 467 |
|           | フライビーンズ                                                                                        | 大豆              |          |                     |                              | 米粉・さとう               | 油              | こいくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | 野菜サラダ ごまドレッシング                                                                                 |                 |          | にんじん                | キャベツ                         |                      | ごまドレッシン<br>グ   |                                              |     |      |     |
|           | コーンチャウダー    | ベーコン            | 牛乳・脱脂粉乳  | にんじん・パセリ            | たまねぎ・とうもろこし                  | じゃがいも・小麦粉            | バター・油          | こしょう・ガーリックパウダー・コンソメ・塩                        |     |      |     |
| 14<br>(火) | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 754 | 27.4 | 376 |
|           | ホイコーロー                                                                                         | 豚肉・赤みそ          |          | にんじん・ピーマン           | しょうが・にんにく・キャベツ・<br>たまねぎ・たけのこ | さとう・でんぶん             | 油              | こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン                           |     |      |     |
|           | 高野豆腐のからめあえ                                                                                     | 高野豆腐            |          |                     |                              | 米粉・さとう               | 油              | うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース                    |     |      |     |
|           | バレンシアオレンジ   |                 |          |                     | オレンジ                         |                      |                |                                              |     |      |     |
| 15<br>(水) | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 733 | 32.9 | 465 |
|           | あじの塩焼き      | あじ              |          |                     |                              |                      |                | 酒・こいくちしょうゆ・塩                                 |     |      |     |
|           | 野菜のカレーマヨあえ  | ひよこ豆・サラダさ<br>み  |          | にんじん                | キャベツ                         | さとう                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ | カレー粉・塩・こしょう                                  |     |      |     |
|           | こんにゃくと野菜の煮物                                                                                    | 厚揚げ             |          | にんじん                | ごぼう・たけのこ                     | こんにゃく・さとう            |                | みりん・酒・こいくちしょうゆ・(削り節)                         |     |      |     |
| 16<br>(木) | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 701 | 30.2 | 394 |
|           | 鶏肉のねぎみそ焼き                                                                                      | とり肉・白みそ・赤み<br>そ |          | ねぎ                  | しょうが                         | さとう                  |                | 酒・みりん                                        |     |      |     |
|           | 細切りこんぶの炒め煮                                                                                     | さつま揚げ           | こんぶ      | にんじん                | ごぼう                          | さとう                  | 油              | こいくちしょうゆ・みりん・酒                               |     |      |     |
|           | きのこのすまし汁    | 豆腐・油揚げ          |          | にんじん・こまつな           | たまねぎ・しめじ・えのきたけ               |                      |                | うすくちしょうゆ・(削り節)                               |     |      |     |
| 17<br>(金) | ごはん(減)・牛乳                                                                                      |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 724 | 28.9 | 516 |
|           | わかさぎの唐揚げ                                                                                       |                 | わかさぎ     |                     | しょうが                         | 米粉                   | 油              | こいくちしょうゆ・塩・酒                                 |     |      |     |
|           | チンゲン菜のごまあえ                                                                                     |                 |          | チンゲンサイ              | キャベツ                         | さとう                  | ごま             | うすくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | 鈴鹿のお茶うどん    | とり肉・油揚げ         |          | にんじん・ねぎ             | たまねぎ                         | 鈴鹿茶うどん               |                | 酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)                         |     |      |     |
| 20<br>(月) | 小型コッペパン・牛乳                                                                                     |                 | 牛乳       |                     |                              | コッペパン                |                |                                              | 829 | 35.0 | 411 |
|           | スパゲティチリコンカン                                                                                    | 豚ひき肉・大豆         |          | にんじん・トマト水煮          | たまねぎ・にんにく                    | スパゲティ・さとう            | 油              | チリパウダー・こしょう・カレー粉・コンソメ・ウス<br>ターソース・塩・トマトケチャップ |     |      |     |
|           | ポテトオムレツ                                                                                        | 卵               | 牛乳・脱脂粉乳  |                     | えだまめ                         | じゃがいも                |                | 塩・こしょう                                       |     |      |     |
|           | キャベツ炒め      |                 |          |                     | キャベツ                         |                      | 油              | コンソメ・塩・こしょう                                  |     |      |     |
| 21<br>(火) | ごはん・牛乳                                                                                         |                 | 牛乳       |                     |                              | 米                    |                |                                              | 763 | 31.6 | 349 |
|           | ホキのレモン揚げ                                                                                       | ホキ              |          |                     | レモン果汁                        | 米粉・さとう               | 油              | 塩・白ワイン・うすくちしょうゆ                              |     |      |     |
|           | ひじきサラダ                                                                                         | サラダささみ          | ひじき      | にんじん                | キャベツ                         | さとう                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ | こいくちしょうゆ・酒                                   |     |      |     |
|           | 新玉ねぎのみそ汁    | 豆腐・油揚げ・白みそ      |          | にんじん・ねぎ             | たまねぎ                         |                      |                | (削り節)                                        |     |      |     |



| 日<br>曜    | 献立               | 材料名                |          |                   |                         |                      |                |                                              | 栄養価 |      |     |
|-----------|------------------|--------------------|----------|-------------------|-------------------------|----------------------|----------------|----------------------------------------------|-----|------|-----|
|           |                  | おもに体をつくる食品         |          | おもに体の調子を<br>整える食品 |                         | おもにエネルギーのもとになる食<br>品 |                | その他                                          |     |      |     |
|           |                  | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品    | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜             | その他の野菜・果物               | 穀類・いも類・<br>砂糖        | 油脂             |                                              |     |      |     |
| 22<br>(水) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 824 | 26.8 | 325 |
|           | チキンカレー           | とり肉                | ヨーグルト    | トマト水煮             | たまねぎ・にんにく・しょうが          |                      | 油              | カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ                      |     |      |     |
|           | 手作りナン風           |                    |          |                   |                         | 強力粉・小麦粉・さ<br>とう      | 油              | 塩・ベーキングパウダー                                  |     |      |     |
|           | ごぼうときのこのソテー      | ベーコン               |          | にんじん              | ごぼう・エリンギ                |                      | 油              | こいくちしょうゆ・塩・こしょう                              |     |      |     |
| 23<br>(木) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 707 | 24.9 | 330 |
|           | 豆腐のみそかけ          | 豆腐・赤みそ             |          |                   |                         | さとう                  |                | 酒・みりん                                        |     |      |     |
|           | 即席漬け             |                    |          |                   | キャベツ・きゅうり・しょうが          | さとう                  |                | うすくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | じゃがいものそばろ煮       | とりひき肉              |          | にんじん・さやいんげん       | たまねぎ                    | じゃがいも・こん<br>にやく・さとう  | 油              | こいくちしょうゆ・酒                                   |     |      |     |
| 24<br>(金) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 738 | 32.3 | 309 |
|           | 鮭の南蛮漬け           | さけ                 |          | にんじん              | たまねぎ                    | 米粉・さとう               | 油              | 塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢                       |     |      |     |
|           | キャベツのしそあえ        |                    |          |                   | キャベツ                    |                      |                | 青じそふりかけ・塩                                    |     |      |     |
|           | 沢煮椀              | 豚肉・油揚げ             |          | にんじん・ねぎ           | たけのこ・ごぼう・しいたけ           | じゃがいも                |                | うすくちしょうゆ・塩・(削り節)                             |     |      |     |
| 27<br>(月) | バーガーパン・牛乳        |                    | 牛乳       |                   |                         | コッペパン                |                |                                              | 705 | 30.3 | 336 |
|           | バーガーハンバーグ・トマトソース | 豚ひき肉               |          |                   | たまねぎ                    | パン粉・さとう              | 油              | 塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・トマ<br>トケチャップ・ウスターソース |     |      |     |
|           | ゆでキャベツ           |                    |          |                   | キャベツ                    |                      |                | 塩                                            |     |      |     |
|           | 野菜スープ            |                    |          | にんじん              | たまねぎ・キャベツ・とうもろこ<br>し    | じゃがいも                | 油              | コンソメ・塩・こしょう                                  |     |      |     |
| 28<br>(火) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 770 | 35.2 | 497 |
|           | しいらのカレー揚げ        | しいら                |          |                   |                         | 米粉                   | 油              | カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん                            |     |      |     |
|           | 茎わかめのきんぴら        |                    | くきわかめ    | にんじん              | ごぼう                     | こんにゃく・さとう            | 油              | こいくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | きのこのみそ汁          | 豆腐・油揚げ・赤み<br>そ・白みそ |          | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しめじ・エリンギ・<br>えのきたけ |                      |                | (削り節)                                        |     |      |     |
|           | ブロックチーズ          |                    | チーズ      |                   |                         |                      |                |                                              |     |      |     |
| 29<br>(水) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 718 | 25.2 | 335 |
|           | 中華風うま煮           | 豚肉                 |          | にんじん・ねぎ           | キャベツ・たまねぎ・たけのこ          | さとう・でんぶん             | 油              | こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こ<br>いくちしょうゆ・みりん・塩    |     |      |     |
|           | 大豆とごぼうの甘からめ      | 大豆                 |          |                   | ごぼう                     | 米粉・さとう               | 油              | こいくちしょうゆ                                     |     |      |     |
|           | 大根のレモン酢あえ        |                    |          |                   | だいこん・レモン果汁              | さとう                  |                | 酢・塩                                          |     |      |     |
| 30<br>(木) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 710 | 28.4 | 343 |
|           | 二色丼（ツナのそばろ煮）     | ツナオイル漬け            |          |                   | しょうが                    | さとう                  |                | こいくちしょうゆ・酒・みりん                               |     |      |     |
|           | 二色丼（炒り卵）         | 卵                  |          |                   |                         |                      |                |                                              |     |      |     |
|           | キャベツのごま酢あえ       |                    |          | にんじん・こまつな         | キャベツ・もやし                | さとう                  | ごま             | こいくちしょうゆ・酢・塩                                 |     |      |     |
|           | 若竹汁              | 豆腐                 | わかめ      | ねぎ                | たけのこ・たまねぎ               | ふ                    |                | うすくちしょうゆ・(削り節)                               |     |      |     |
| 31<br>(金) | ごはん・牛乳           |                    | 牛乳       |                   |                         | 米                    |                |                                              | 816 | 28.8 | 511 |
|           | 厚揚げのキムチ炒め        | 豚肉・厚揚げ             |          | にんじん・にら           | キャベツ・たまねぎ・もやし・<br>キムチ   | さとう・でんぶん             | 油              | こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素                        |     |      |     |
|           | ポテトサラダ           |                    |          | にんじん              | とうもろこし                  | じゃがいも                | ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 塩・こしょう                                       |     |      |     |
|           | 鈴鹿茶蒸しパン          |                    | 牛乳・脱脂粉乳  |                   | 鈴鹿茶                     | ホットケーキミックス           |                |                                              |     |      |     |

※食材は都合により変更になることがあります。

○ 5月の給食目標：食事のマナーを守って食べよう ○



# 食のかけはし

～給食＆食育だより～

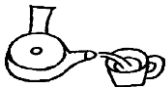


さわやかな新緑の季節になりました。  
早寝、早起き、三度の食事をしっかり  
食べて、日々の活動を充実させましょう。

## ◆ ◆ 5月5日は端午の節句(こどもの日)です。

5月5日の「端午の節句」は、現在は「こどもの日」としてお祝いされています。  
端午の節句には、こどもの健やかな成長を願って「かぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、しょうぶ湯に入ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりします。  
5月2日の給食は、こどもの日の行事食です。“勝負に勝つ”にかけて縁起の良い魚であるかつおを使ったマリネや旬のたけのこを使ったスープがつかます。  
おいしく食べて、みなさんの健やかな成長をお祝いしましょう。

## ◆ ◆ 5月は新茶の季節です。 ◆ ◆



鈴鹿市は、お茶の一大産地です。  
5月は香りの良い「新茶」がとれる季節です。  
そこで5月の給食では、お茶を使ったメニューをたくさん取り入れました。新茶の季節に、地元でとれたおいしい鈴鹿茶を、給食で味わいましょう。  
また、各家庭でも急須で新茶をいれて飲むなど、団らんのひと時に、勉強の合間に、この時季ならではの鈴鹿のお茶を楽しみましょう。

☆5／1 (水) ちくわの緑茶揚げ  
☆5／17 (金) 鈴鹿のお茶うどん

☆5／13 (月) 鈴鹿のお茶パン  
☆5／31 (木) 鈴鹿茶蒸しパン  
鈴鹿のお茶を味わいましょう！



### 〈5月の旬の食材〉

- ・春キャベツ
- ・たけのこ
- ・新玉ねぎ
- ・緑茶
- ・いか
- ・あじ など

### ☆給食で地産地消！

5月の鈴鹿市産や三重県産使用  
予定の食材を紹介します。

#### 鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米 (コシヒカリ)
- ・豚肉
- ・大豆
- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・卵
- ・鈴鹿茶うどん
- ・鈴鹿茶
- ・玉ねぎ
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・ねぎ

#### 三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・バター
- ・ヨーグルト
- ・米粉
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・たけのこ

鈴鹿市産食材 (ごはん以外)  
を使用する日に  
地産地消マークをつけています。

