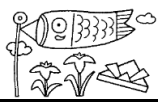


2025 年 5 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材 料 名							栄 養 価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・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・砂糖	油脂				
1 (木) 	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			706	27.1	480
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	即席漬け				キャベツ・しょうが	さとう		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		うすくちしょうゆ・酒・みりん・（削り節）			
2 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	33.1	352
	かつおのごまからめ	かつお				でんぶん・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	小松菜のからしあえ			こまつな	もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	ふ		うすくちしょうゆ・（削り節）			
7 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			750	29.8	363
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	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	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	レモンゼリー					レモンゼリー					
8 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			793	32.5	431
	豆腐のそぼろかけ	豆腐・とり肉			しょうが	さとう・でんぶん		酒・みりん・こいくちしょうゆ			
	新玉ねぎの卵とじ	ちくわ・卵		にんじん・さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		うすくちしょうゆ・酒・（削り節）			
	蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス					
9 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	24.4	551
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉・塩			
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	こんにゃくと野菜の煮物	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ	こんにゃく・さとう		酒・みりん・こいくちしょうゆ・（削り節）			
12 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			840	33.4	369
	ペンのミートソース	豚肉		にんじん・パセリ・トマト水煮	たまねぎ	マカロニ	油	こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・塩・ウスターソース			
	ホキのレモン揚げ	ホキ			レモン果汁	でんぶん・さとう	油	酒・うすくちしょうゆ			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
13 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	24.8	390
	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・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			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	野菜の彩りあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		酢・塩			
14 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			703	29.8	420
	二色丼（ツナのそぼろ煮）	ツナオイル漬け			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	二色丼（炒り卵）	炒り卵									
	ごまスープ	豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし		ごま	中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
15 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			816	26.0	322
	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・さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	カラフルピクルス			赤ピーマン	キャベツ・だいこん	さとう		酢・塩			
16 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	31.5	332
	しいらの唐揚げ	しいら			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	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			
	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）			
19 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			869	33.4	474
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	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・白ワイン・コンソメ・塩			
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツソテー				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
20 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	30.3	361
	鶏の南部焼き	とり肉				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干しだいこん・干しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ・酒・（削り節）			
	じゃがいものみそ汁	赤みそ・白みそ		ねぎ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		（削り節）			
21 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	34.5	348
	さばの塩焼き	さば					油	酒・塩			
	野菜のごま酢あえ			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			
	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）			



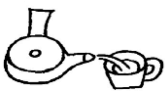
日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			872	29.4	422
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	マカロニサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ・とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	米粉の鈴鹿茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
23 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			793	33.9	566
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	野菜の海苔あえ		のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく	油	うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
26 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン			806	34.6	442
	バーガーハンバーグ・トマトソース	豚肉・とり肉			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・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	米粉のコーンチャウダー	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・米粉	油	コンソメ・塩			
27 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	820	29.7	385
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				でんぶん・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			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		酢・こいくちしょうゆ・塩			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	30.9	305
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ・白みそ				さとう	ノンエッグマヨネーズ	酒			
	和風粉ふきいも			ねぎ		じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	もずくのすまし汁	豆腐	もずく	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし			うすくちしょうゆ・(削り節)			
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			758	26.8	425
	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	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			719	31.8	384
	あじの南蛮漬け	あじ			たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	青菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			(削り節)			



鈴鹿市は、「伊勢茶」の一大産地です。特に、三重県が日本一の生産量を誇る、「かぶせ茶」の生産が盛んです。

5月は、お茶の収穫が最盛期を迎え、「新茶」が出回る季節です。新茶を飲むと健康に過ごせると言われています。新茶の季節に、ご家庭でも急須でおいしいお茶を淹れてみてはいかがでしょうか？

5月の給食では、お茶を使った献立を予定しています。新茶の季節に、おいしい鈴鹿茶を給食でも味わいましょう。



「伊勢茶」… 三重県で生産されるお茶のこと
「かぶせ茶」… 収穫前の茶葉にネットをかぶせて栽培されたお茶のこと
「新茶」… その年に初めて摘み取られた新芽を使って作られたお茶のこと

5／1（木）鈴鹿のお茶うどん 5／22（木）米粉の鈴鹿茶ケーキ
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 ・新玉ねぎ ・さやえんどう
・たけのこ ・かつお ・もずく ・緑茶 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）・卵
・豚ひき肉 ・お茶うどん
・豆腐 ・油揚げ
・大豆 ・赤みそ
・玉ねぎ ・ねぎ
・キャベツ ・鈴鹿茶
・干しいたけ・のり

三重県産使用予定の食材

・牛乳 ・無糖ヨーグルト
・バター ・豚肉
・ひじき ・わかめ
・たけのこ・カップ豆腐
・米粉

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。



5月の給食目標「食事のマナーを守って食べよう」

お箸を正しく持っていますか？
食事の時間にふさわしい会話をしていますか？
給食の時間がみんなにとって楽しい食事の時間になるように
一人ひとりがマナーを守りましょう！



5月5日は「こどもの日」



5月2日の給食は、こどもの日にちなんだ特別献立です。

★かつおは“勝負に勝つ”にかけて縁起の良い魚であり、春が旬の魚です。（かつおのごまからめ）

★春に新芽を出すわかめと、ぐんぐん伸びるたけのこを合わせた若竹汁には、健やかな成長への願いが込められています。（若竹汁）

★柏の木は若葉が出るまで古い葉を落とさないことから、子孫繁栄の象徴とされています。（かしわもち）

おいしく食べて、行事の料理に込められた意味を学びましょう！

給食レシピ紹介 ～5月の献立より～

おうち

DE

食育

米粉の鈴鹿茶ケーキ

脱脂粉乳でカルシウムアップ！



＜材料／5個分＞

米粉 75 g
粉末茶 2 g
ベーキングパウダー 4 g
牛乳 80 g
脱脂粉乳 15 g
砂糖 25 g
サラダ油 15 g
カップ 5枚
(底の直径5.5cm程度の耐熱製の紙カップやアルミカップ)

＜作り方＞

①米粉、粉末茶、ベーキングパウダーを混ぜておく。
オーブンを170℃に予熱しておく。
②ボウルに牛乳、脱脂粉乳、砂糖、サラダ油を入れ、砂糖のザラザラがなくなるまでよく混ぜる。
③粉を加えてダマにならないようよく混ぜる。
④カップに生地を流し入れ、170℃のオーブンで12～14分焼く。（竹串などを刺してみて生地がついてこなければOK）