

2026年5月中学校給食献立予定表



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			777	32.7	341
	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			
	チンゲン菜のからしあえ			チンゲンサイ	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			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	かしわもち					かしわもち					
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			827	34.8	324
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう (削り節)			
	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						
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			825	27.6	433
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	春雨サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ・にんじん		はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	マラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			738	31.0	331
	ハンバーグ・玉ねぎソース	豚肉・とり肉			たまねぎ・にんにく・しょうが	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・こいくちしょうゆ・みりん・酢			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			733	29.9	545
	いわしの南蛮漬け	いわし			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			
	野菜の海苔あえ		のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ごぼう	こんにゃく		(削り節)			
13 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			750	30.2	577
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	鈴鹿のお茶うどん	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	錦鹿茶うどん		うすくちしょうゆ・酒・みりん・(削り節)			
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			723	28.4	332
	豆腐の肉みそかけ	豆腐・豚肉・赤みそ				さとう	油	酒・みりん			
	即席漬け				キャベツ・しょうが	さとう		こいくちしょうゆ			
	新玉ねぎの卵とじ	とり肉・卵		にんじん	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)			
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	26.9	417
	タコスミート	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油	ガーリックパウダー・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・塩・チリパウダー			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
18 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			800	32.1	432
	和風スパゲティ	ベーコン		こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	ポテトオムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳		たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	26.8	348
	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			
	沢煮椀	豚肉		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・でんぶん		塩・うすくちしょうゆ・こしょう・(削り節)			
20 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	724	26.4	423
	ししゃもの天ぷら		ししゃも			小麦粉	油	塩			
	切り干し大根の煮物	油揚げ		にんじん	切干しいたけ	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		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	29.5	480
	豆腐の中華風うま煮	豚肉・豆腐		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・干しいたけ	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			
	鶏とごぼうのごまからめ	とり肉			ごぼう	でんぶん・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	ブロックチーズ		チーズ								
22 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			717	32.0	349
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		みりん・酒			
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	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)			



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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				
25 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			883	34.1	489
	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・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			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			711	31.7	386
	あじの南部焼き	あじ				さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	干しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	五目汁	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし		油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			857	27.3	313
	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			
	ベーコンとじゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	25.4	539
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			緑茶	小麦粉	油	塩			
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	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)			
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			767	29.9	393
	ひじき入り中華そば	豚肉・とり肉・赤みそ	ひじき	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
	中華コーンスープ	卵			たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト								

※食材は都合により変更になることがあります。



新茶の季節がやってきました！

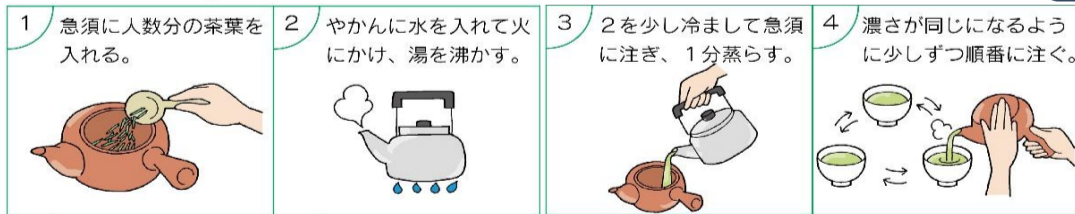
5月の給食では、鈴鹿市の特産品であるお茶に親しんでもらおうと、緑茶を使った献立を予定しています。新茶の季節に、地元産の美味しいお茶を給食でも味わいましょう。

5/13(水) 鈴鹿のお茶うどん 5/28(木) ちくわの緑茶揚げ

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。新茶の季節には、ご家庭でも急須で美味しいお茶をいれてみてはいかがでしょうか？

新茶の季節 美味しい緑茶の入れ方
一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。



◆◆ 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	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米(コシヒカリ) 卵 豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ おから 赤みそ お茶うどん ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 無糖ヨーグルト バター 豚肉 たけのこ カップ豆腐 冷凍豆腐 ひきわり大豆 わかめ 緑茶

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月の旬の食材

・新玉ねぎ ・さやえんどう ・たけのこ ・かつお ・ひじき ・緑茶 など

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1日の給食は、こどもの日にちなんだ特別献立です。

「かつおのごまからめ」

かつおは“勝負に勝つ”にかけて縁起のよい魚で、春が旬です。

「若竹汁」

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。

「かしわもち」

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。

行事食は、季節の節目に健康や幸せを願って食べられてきた特別な料理です。その意味を知り、味わって食べましょう。



給食レシピ紹介～5月の献立より～

ポテトオムレツ

じゃがいもが入るのでボリューム満点！朝食にもお弁当にも◎

<材料/4人分>

卵	180g
じゃがいも	40g
玉ねぎ	20g
むきえだまめ(ゆで)	12g
★牛乳	40g
脱脂粉乳	10g
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
トマトケチャップ	適量

<作り方>

- ①じゃがいも、玉ねぎをそれぞれ洗って皮をむく。じゃがいもはせん切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②脱脂粉乳を牛乳に溶かす。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、★印の材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ④フライパンを温め、サラダ油をひき、③の卵液を流し入れる。フタをして、弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ⑤食べやすい大きさに切り分け、お好みでケチャップをかけて完成！