

令和7年 5月		学校給食予定献立表 A班						津市中央学校給食センター		
実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日 - (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	伊勢茶きなご揚げパン 牛乳 うどん入りすまし汁 ごぼうのごまドレッシングあえ	きな粉 鶏肉 油揚げ まぐろオイル漬	牛乳	人 参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	740	26.5
2	金	ちらしずし 牛乳 いかのかりん揚げ みそ汁 ちまき	鶏肉 いか 豆腐 合わせみそ	のり 牛乳	人 参 小松菜 ねぎ	干しいいたけ しょうが 玉ねぎ	米 さとう でん粉 ちまき	ごま 植物油	822	31.0
7	水	麦飯 牛乳 回鍋肉 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人 参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	758	31.3
8	木	米粉入りパン 牛乳 かつおのソースからめ フレンチサラダ カレー風味スープ	かつお ベーコン	牛乳	人 参	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	米粉入りパン でん粉 さとう	植物油 ごま オリーブ油	756	37.8
9	金	麦飯 牛乳 焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め 春キャベツともやしのごまあえ	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも	人 参 小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま	779	35.7
12	月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら 人 参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	744	25.2
13	火	麦飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 キャベツの磯香あえ	さば 鶏肉 高野豆腐	牛乳 のり	人 参 小松菜	しょうが 干しいいたけ 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃがいも さとう	植物油	914	39.8
14	水	たけのこごはん 牛乳 新玉ねぎの豚汁 煮豆 昆布キャベツ	鶏肉 豚肉赤 みそ 厚揚げ 金時豆	牛乳 塩昆布	人 参 ねぎ	干しいいたけ たけのこ ごぼう 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 大麦 さとう		698	30.9
15	木	減量黒糖パン 牛乳 ツナのクリームペンネ スナップえんどうのサラダ	まぐろオイル漬	牛乳 生クリーム	人 参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ スナップえんどう	黒糖パン コーンスターチ マカロニ	植物油 マヨネーズ風ドレッシング	738	28.0
16	金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りごまあえ	鶏肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人 参	干しいいたけ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	750	26.5
19	月	麦飯 牛乳 豆腐のピリ辛煮 拌三糸	豚肉 豆腐	牛乳	人 参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	739	30.6
20	火	麦飯 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも 青菜のスープ	豚肉 牛肉	牛乳	人 参 小松菜	玉ねぎ しょうが もやし	米 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油	730	27.5
21	水	麦飯 牛乳 ビーフカレー わかめサラダ 福神漬	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳 わかめ	人 参	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま	831	25.1
22	木	米粉入りパン 牛乳 鮭のムニエルトマトソースかけ イタリアンポテト コーン豆乳スープ	さけ ベーコン 豆乳	牛乳	人 参	玉ねぎ クリームコーン コーン	米粉入りパン 米粉 さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油 オリーブ油	754	41.0
23	金	麦飯 牛乳 鰯の南部焼き ひじきの炒り煮 キャベツともやしのしそあえ	あじ ちくわ 鶏肉	牛乳 ひじき	人 参 しそ粉	ごぼう 糸こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	黒ごま ごま 植物油	697	33.8
26	月	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 中華あえ	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	人 参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油	729	28.8
27	火	麦飯 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ キャベツのオリーブオイルあえ 野菜スープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳	人 参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉	植物油 オリーブ油	710	22.4
28	水	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き ごま酢あえ 美里みそのみそ汁	さわら 厚揚げ 美里みそ	牛乳	人 参 小松菜 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 さとう	ごま	732	35.2
29	木	ロールパン 牛乳 クリームシチュー 大豆サラダ いちごジャム	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人 参	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	丸ロールパン じゃがいも 小麦粉 さとう いちごジャム	植物油 バター	735	27.3
30	金	麦飯 牛乳 いかのチリソースかけ チャブチェ もやしとチンゲン菜のナムル	いか 豚肉	牛乳	人 参 チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 干しいいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま油 ごま	773	28.9



5月5日は、「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健康と幸せをお祝いする行事でもあります。ちまきや柏餅を食べたり、しょうぶ湯に入る風習があります。

みえ地物一番給食の日

今月の旬の食材



スナップえんどう・たけのこ・春キャベツを取り入れています。



5月1日(木)
「伊勢茶きなこ揚げパン」は、津市産の茶葉を挽いた抹茶をまぶしてあります。三重県は、静岡県、鹿児島県に次ぐ第3位のお茶の生産地です。収穫する2週間前から黒いネットを茶畑にかぶせ、成長させる「かぶせ茶」は日本一の生産量です。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

第3日曜日の前後2週間の中で、「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取り組みをすすめています。強化月間を食育月間の6月と11月の2回とし、意識した取り組みの定着を図っています。