

中学校
2025年



5月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

行橋市防災食育センター
ハート♡イート

Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001



日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物、 (きのこ、こんにゃく)	5群 穀類、いも類、 砂糖	6群 油脂、(種実)		
1 木	白ご飯					米			今月の給食について すがすがしい季節になりました。給食では、初夏を感じる献立をとり入れています。 連休明け、何となく体がだるい人、ぼんやりする人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳 ねぎ、えのきたけ、しめじ 郷土料理 5月は 「宮崎県」 「チキン南蛮」 宮崎県延岡市の洋食屋さんで、まかない料理（そこで働く人の食事）として作られたのが始まりだといわれています。 鶏むね肉を油で揚げ、甘酢をからめたものにタルタルソースをかけて食べます。 「切り干し大根の サラダ」 宮崎県は、切り干し大根の生産量日本一です。温かい気候を生かして、天日干しされています。今回の給食では、切り干し大根のサラダにしています。
	厚揚げの五目煮	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	砂糖	菜種油	醤油 塩	
	県産野菜の卵焼き	卵		小松菜 人参 ねぎ	えのきたけ	でん粉 砂糖	菜種油	醤油 塩 いりこ	
	お茶ふりかけ	かつお節	のり	茶 しそ 大麦若葉	りんご	でん粉 砂糖	ごま	塩 醤油 みりん	
2 金	麦ご飯					米 麦			
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 米みそ	若布	人参 ねぎ	玉ねぎ			いりこ	
	さば竜田揚げ	さば			生姜	でん粉 米粉 菜種油		醤油 みりん	
	高菜の油炒め		白す干し	高菜漬		砂糖 ごま	ごま油	醤油	
7 水	黒糖食パン					パン			
	卵とコーンのスープ	卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン	でん粉		中華スープ 塩 醤油 こしょう	
	ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ 枝豆 にんにく マッシュルーム	でん粉 砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 野菜ブイオン 塩	
	八女茶ムース						ムース		
8 木	白ご飯					米			
	野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ 米みそ	昆布	人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒	
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	キャベツとコーンのお浸し				キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油	
9 金	かしわ飯	鶏肉		人参	ごぼう	米 砂糖	菜種油	醤油 酒 塩 出し昆布	
	豆腐と魚そうめんのすまし汁	豆腐 魚そうめん		ねぎ	干し椎茸			醤油 酒 塩 出し昆布 かつお節	
	いわし平つくね	スケトウダラ いわし		ねぎ	キャベツ 生姜 玉ねぎ	でん粉 砂糖	菜種油	塩 魚醤	
	きゅうりと若布の酢の物		若布	人参	きゅうり	砂糖	ごま	酢 醤油	
12 月	背割りコッペパン					パン			
	ラビオリスープ	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	小麦粉 でん粉 パン粉	菜種油	こしょう コンソメ 塩	
	チリコンカン	大豆 豚肉		人参 トマトペースト	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩 野菜ブイオン	
	フルーツミックスゼリー				黄桃 みかん パイナップル	ゼリー			
13 火	白ご飯	宮崎県の料理				米			
	豆腐と若布のみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ	若布	人参 ねぎ	しめじ			いりこ	
	チキン南蛮(タルタルソース)	鶏肉			生姜	でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグタルタルソース	醤油 酒 酢 こしょう	
	切り干し大根のサラダ	ハム			切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	
14 水	麦ご飯					米 麦			
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ りんごピューレ にんにく 生姜	じゃが芋	菜種油 カレールウ	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		菜種油	醤油 塩 こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
15 木	横割り丸パン					パン			
	千切り野菜のスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉	ラード	トマトケチャップ みりん ワイン ウスターソース 醤油 塩 チキンブイオン	
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう		ノンエッグマヨネーズ ごま	酢 塩 こしょう	
16 金	白ご飯					米			
	つくね汁	鶏肉 大豆		人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ れんこん えのきたけ にんにく 生姜	里芋 砂糖 でん粉	菜種油 ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	さばみぞれ煮	さば			大根	砂糖 でん粉		醤油 酢 酒 だし昆布	
	昆布和え		昆布	人参	きゅうり	砂糖	ごま	醤油	

日・曜	献立 *牛乳は 毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにゃく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
19月	体育大会代休 								世界の料理 5月は「中国」 中国は、古くから日本と関わりの深い国なので、中国の料理の中には、なじみのある人気のものがたくさんあります。 「ワンタンスープ」は、ギョウザを小さくしたようなワンタンをうかべたスープです。 「えびのチリソース炒め」は、四川料理がもとになっています。豆板醤を使っていますが、給食なので辛みはひかえめになっています。 「ライチゼリー」のライチは、上品な香りと甘さをもった果物で、楊貴妃が好んだことでも有名です。
20火									
21水	麦ご飯					米 麦			
	豚じゃが	豚肉 厚揚げ		人参	玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん 酒	
	さんま梅煮	さんま		しそ	梅	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	小松菜のごま和え			小松菜 人参		砂糖	ごま ごま油	醤油	
22木	白ご飯					米			
	中国の料理 ワンタンスープ	豚肉 大豆		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生姜	小麦粉 砂糖 でん粉	菜種油 ラード	醤油 中華スープ チキンブイオン オイスターソース 酒 塩 こしょう	
	えびのチリソース炒め	えび 大豆			にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	菜種油	野菜ブイオン 塩 豆板醤 魚醤 トマトケチャップ	
	ライチゼリー					ゼリー			
23金	ミルク食パン					パン			
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 マカロニ 白いんげん豆	オリーブオイル	野菜ブイオン トマトケチャップ 塩 こしょう	
	ミートオムレツ	卵 牛肉 豚肉 大豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ	でん粉 砂糖	植物油	醤油 塩 いりこ	
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ コーン		ごまドレッシング		
26月	白ご飯					米			
	炒り鶏	鶏肉 平天		人参	たけのこ ごぼう 枝豆 こんにゃく 干し椎茸	砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん 塩	
	いわし生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	味付けのり		のり			砂糖		醤油 みりん 塩 酒 酢 あじ いりこ かつお節 だし昆布	
27火	白ご飯					米			
	五目汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 干し椎茸 たけのこ			だし昆布 酒 塩 かつお節 醤油	
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ 米みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	浅漬け		昆布		きゅうり キャベツ	砂糖		醤油 塩	
28水	背割りコッペパン					パン			
	野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ		菜種油	シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩	
	ウインナー	ウインナー							
	ツナスパサラダ	ツナ		人参	きゅうり コーン	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ 菜種油 マリネドレッシング	塩 こしょう	
29木	麦ご飯					米 麦			
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 米みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		いりこ	
	さんまおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	切り干し大根の煮つけ	平天		人参	切り干し大根 干し椎茸	砂糖	菜種油	醤油 みりん	
30金	白ご飯					米			
	春雨スープ	豚肉		人参 ねぎ	キャベツ きくらげ	春雨		野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	発芽玄米入りつくね	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく	発芽玄米 砂糖 でん粉 パン粉	ラード	醤油 塩 こしょう かつお節	
	カリカリ大豆いりこ	大豆	いりこ 青のり			砂糖		醤油 みりん	
								5月平均栄養価	
								エネルギー たんぱく質 脂質 748 kcal 28.0g 23.4g	
								栄養基準値 (中学生) [830] [34.2] [23.1]	
								5月給食回数 18回	
								給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。	