



[令和6年]

5月 中学校献立表



今月の給食目標

正しく配膳しよう

半田市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 エネルギーのもとになる | | エネルギー kcal | 中学校 |
|--------------|--------------------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|-------------------|------------|-----|
| | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | | |
| | | | 魚・肉・卵大豆製品 | 乳製品・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ | | 764 |
| | | ★宗田かつおのおか か煮 | かつお | | | | | さとう | | |
| | | 五目煮豆 | だいず | | にんじん さやいんげん | こんにゃく | | さとう | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | ぶたにく みそ あぶらあげ | | にんじん こまつな | だいこん | | じゃがいも | | |
| 2 | 木 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | | めん | | 883 |
| | | 山菜汁 | とりにく かまぼこ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たけのこ はくさい ねぎ わらび ほしいたけ なめこ しめじ | | でんぷん | | |
| | | ちくわの米粉磯辺揚げ (3個) | ちくわ | あおのり | | | | こめこ | あぶら | |
| | | 野菜のサワー漬け | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | さとう | | |
| ★かしわもち | | | | | | さとう こめこ あずき | | | | |
| 7 | 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ おおむぎ | | 764 |
| | | ピピンパ(肉) | ぶたにく みそ | | | にんにく | | さとう | | |
| | | ピピンパ(ナムル) | | | こまつな にんじん | だいずもやし | | さとう | | |
| | | 中華スープ | とりにく とうふ | | チンゲンサイ にんじん | しめじ しょうが | | でんぷん | | |
| ★蒲郡みかんゼリー | | | | みかん | | さとう | | | | |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ | | 782 |
| | | ★いわしの生姜煮 | いわし | | | しょうが | | | | |
| | | たくあん和え | | | | たくあん キャベツ きゅうり | | | | |
| 肉じゃが | ぶたにく さつまあげ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | | じゃがいも さとう | | | | |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ | | 799 |
| | | ハヤシライス | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ エリンギ グリーンピース | | さとう | | |
| | | ハムステーキ | ハム | | | | | | | |
| | | 春野菜のマリネ | まぐろ | | アスパラガス にんじん | キャベツ たまねぎ | | | ドレッシング | |
| 10 | 金 | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | | こめ | | 769 |
| | | ★厚焼き卵 | たまご | | | | | | | |
| | | 野菜の梅肉和え | とりにく | | にんじん しそ | キャベツ きゅうり うめ | | さとう | | |
| 大根と豚肉の煮物 | ぶたにく なまあげ さつまあげ | | にんじん さやいんげん | だいこん こんにゃく | | さとう | | | | |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ | | 814 |
| | | さばの塩焼き | さば | | | | | | | |
| | | 金平ごぼう | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | | さとう | あぶら | |
| 小松菜とわかめのすまし汁 | かまぼこ とうふ | わかめ | こまつな にんじん | えのきたけ だいこん | | でんぷん | | | | |
| 14 | 火 | きなこ揚げパン 牛乳 | きなこ | 牛乳 | | | | パン さとう | あぶら | 765 |
| | | ★ミートボールのトマト 煮 | とりにく ぶたにく だいず | | にんじん パセリ トマト | たまねぎ エリンギ | | じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | |
| | | 豆サラダ | まぐろ だいず | | | | コーン えだまめ | しろいんげんまめ | ドレッシング | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | こめ | | 813 |
| | | ★けんちん信田の肉 みそかけ | とりレバー ぶたにく とうふ たら みそ あぶらあげ | ひじき | にんじん | しょうが | | さとう でんぷん | あぶら | |
| | | 春雨とひじきの和え物 | ハム | ひじき | こまつな にんじん | | | ほろさめ さとう | ごま | |
| | | ゆばと豆腐のすまし汁 | ゆば かまぼこ とうふ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ えのきたけ | | | | |
| 16 | 木 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | | めん | | 833 |
| | | カレー南蛮 | ぶたにく かまぼこ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ | | | | |
| | | ★野菜はんぺん | さかなすりみ だいず | | にんじん | キャベツ コーン | | でんぷん | | |
| | | 小松菜の和え物 | かつお | | こまつな にんじん | もやし | | さとう | あぶら | |

裏へつづきます

◎食するときは、よくかんで食べましょう。

- ※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。
- ※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。
- ※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。
- ※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp
- 『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。
ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。
QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 エネルギーのもとになる | | エネルギー kcal |
|----|---|--|------------------------|--------------|---|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | |
| | | | 魚・肉・卵大豆製品 | 乳製品・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | 766 |
| | | キムたくごはんの具 | ぶたにく | | | キムチ つぼづけ | | あぶら | |
| | | ★揚げぎょうざ(3個) | ぶたにく だいず | | | キャベツ たまねぎ | | あぶら | |
| | | 豆腐の中華煮 | とりにく かまぼこ とうふ | | にんじん ねぎ | ほししいたけ はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが | | でんぷん | |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 812 |
| | | ★コロッケ | ぶたにく だいず ぎゅうにく | | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも パンこ こむぎこ | あぶら | |
| | | 切り干し大根の甘酢和え | ハム | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | さとう | ごま | |
| | | 玉ねぎのみそ汁 | とうふ みそ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ えのきたけ | | | |
| 21 | 火 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 814 |
| | | フランクフルトのケチャップソースかけ | フランクフルト | | | | さとう | | |
| | | 春野菜の豆乳シチュー | とりにく とうにゅう | | アスパラガス にんじん | キャベツ エリンギ たまねぎ コーン | | じゃがいも | |
| | | ★いちごゼリーポンチ | | | | いちご みかん もも パインアップル | | さとう | |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 766 |
| | | ★青じそ入りあじフライ | あじ | | あおしそ | | パンこ | あぶら | |
| | | ひじきの炒め煮 | だいず あぶらあげ | ひじき | にんじん | えだまめ | さとう | あぶら | |
| | | 春キャベツのすまし汁 | とりにく とうふ | | にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ | | | |
| | | ★味付き乾燥豆腐 | とうふ きなこ | | | | | こむぎこ もちごめこ さとう コーンスターチ | |
| 23 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 787 |
| | | ★さば銀紙焼き | さば みそ | | | | さとう こめこ | | |
| | | たけのこのうま煮 | さつまあげ かつおぶし | | にんじん さやいんげん | たけのこ | さとう | | |
| | | かき卵汁 | たまご とうふ とりにく かまぼこ | | にんじん ねぎ | ねぎ | | でんぷん | |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 840 |
| | | マーボー豆腐 | とうふ みそ ぶたにく | | にんじん いら | たまねぎ しょうが | さとう でんぷん | | |
| | | ★えびしゅうまい(3個) | えび たら ぶたにく | | | たまねぎ | こむぎこ パンこ でんぷん | | |
| | | 小松菜の中華和え | まぐろ | | にんじん こまつな | きりぼしだいこん | さとう | | |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 821 |
| | | 鶏肉のから揚げ(2個) | とりにく | | | しょうが | でんぷん | あぶら | |
| | | 青菜のごま和え | | | こまつな にんじん | キャベツ | さとう | ごま | |
| 28 | 火 | 豚汁 | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん ねぎ | えのきたけ だいこん ごんにやく ねぎ | | じゃがいも | 822 |
| | | ミルクロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | |
| | | ポークビーンズ | ぶたにく だいず | | にんじん パセリ トマト | たまねぎ エリンギ | じゃがいも さとう でんぷん | | |
| | | ブロッコリーサラダ | まぐろ | | ブロッコリー にんじん | コーン | | ドレッシング | |
| | | ★アーモンド入り小魚 | | かたくちいわし | | | | さとう | |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 797 |
| | | ★照り焼きハンバーグ | ぶたにく とりにく だいず | | | たまねぎ | さとう でんぷん | | |
| | | キャベツのカラフル和え | | | ほうれんそう かぼちゃ だいこんば ひろしまな きょうな にんじん | キャベツ きゅうり うめ コーン | さとう | | |
| 30 | 木 | 沢煮椀 | ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | だいこん ごんにやく えのきたけ ねぎ | | | 753 |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | |
| | | ★ホキのチリソースかけ | ホキ | | | しょうが | でんぷん さとう | あぶら | |
| | | 豚肉とキャベツの中華炒め | ぶたにく | | にんじん | キャベツ | さとう | あぶら | |
| 31 | 金 | わかめスープ | とりにく とうふ | わかめ | にんじん ねぎ | たけのこ もやし ねぎ | でんぷん こめこ | | 813 |
| | | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ おおむぎ | | |
| | | カレー | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | | |
| | | ★オムレツ | たまご | | | | | | |
| | | アスパラガスのサラダ | ハム | | アスパラガス | キャベツ コーン | | ドレッシング | |
| | |  朝食は大切なエネルギー源  | | 給食回数 21回 | | 基準値 (1食あたり) | | 中学校 | 830 |

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時、エネルギーが少なくなっています。朝食をとることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり運動したりするエネルギーを補給することができます。朝食をとる習慣がついている人は、栄養バランスのよい献立を心がけ、食べていない人は、何か食べる習慣をつけることから始めてみてください。