



[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		
7	火	★かしわもち						さとう こめこ あずき		764
		麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ		
		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		
8	水	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		782
		★蒲郡みかんゼリー				みかん		さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		★いわしの生姜煮	いわし			しょうが				
9	木	たくあん和え				たくあん キャベツ きゅうり				799
		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		
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		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		
10	金	ハムステーキ	ハム							769
		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	
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				こめ		
		★厚焼き卵	たまご							
13	月	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		814
		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		
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		さばの塩焼き	さば							
14	火	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	765
		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		
		きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳				パン さとう	あぶら	
		★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	
15	水	豆サラダ	まぐろ だいず				ヨーソ えたまめ	しろいんげんまめ	ドレッシング	813
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		★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	
16	木	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	833
		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				
		ソフトめん 牛乳		牛乳				めん		
		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				
16	木	★野菜はんぺん	さかなすりみ だいず		にんじん	キャベツ ヨーソ		でんぷん		833
		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		
		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	アーモンド	
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			
		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		
		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。