

令和7年 5月



中学校給食献立予定表



直方市学校給食会

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	豚肉ときのこの辛味噌丼の具 信田和え	麦ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 ごぼう さがき えのき しめじ もやし	砂糖 米 丸麦	いりごま(白) 油	709 29.9 18.1	【旬の食べ物】  たまねぎ  アジ  ごぼう  にんじん  たけのこ  きゅうり  キャベツ  じゃがいも 旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。
2 (金)	ぶりの照り揚げ 筑前煮 若竹汁 ととやき(チョコ) NEW 【端午の節句】	ご飯	☆	ぶり 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	いんげん 人参	生姜 板こんにゃく れんこん たけのこ	でん粉 砂糖 里いも ととやき(チョコ) 米	揚げ油 油	788 28.8 25.0	
7 (水)	ジャージャン豆腐 春巻き	ご飯	☆	豚肉スライス 厚揚げ 赤味噌	牛乳	人参 こまつ菜	生姜 キャベツ おろしにんにく	砂糖 春巻 米	油 ごま油 揚げ油	778 23.9 29.3	
8 (木)	さばの香味焼き ごぼうと鶏肉の炒め煮 大根の味噌汁	ご飯	☆	さば 鶏肉 油揚げ 味噌	わかめ 牛乳	いんげん 人参	生姜 おろしにんにく ごぼう さがき 大根	砂糖 米	ごま油 油	768 28.0 30.0	
9 (金)	シシリアンライスの具(肉) シシリアンライスの具(野菜) のっぺ汁 一食エッグケアマヨネーズ 【佐賀県の料理】	麦ご飯	☆	豚肉スライス 赤味噌 鶏もも小肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 人参	おろしにんにく りんご 玉葱 生姜 コーンカネル キャベツ 胡瓜 板こんにゃく 椎茸	でん粉 砂糖 里いも 米 丸麦	油 エッグケアマヨネー	815 33.4 28.5	
12 (月)	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め 干草焼 味噌汁	ご飯	☆	豚肉スライス 干草焼 味噌	わかめ 牛乳	人参	つきこんにゃく 枝豆 むぎ身 ごぼう さがき 白菜	砂糖 米	ごま油	709 29.7 20.6	○ 5月5日は 端午の節句 ○ 端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。 この日に食べる、縁起のいい食べ物をいくつか紹介します。 ・かしわもち：モチを包んでいる葉っぱは、柏(かしわ)という木の葉っぱです。柏の葉は新しい葉がでるまで落ちないことから、とても縁起が良いとされています。 ・魚：出世魚であるブリや、こいのぼりにかけて鯉、『勝男』にかけてカツオ…など。 ・タケノコ：春が旬のタケノコは、やがてまっすぐ大きい竹に成長することから、子どもの健やかな成長を願う意味を込めて食べます。
13 (火)	コロッケ ペンネのボロネーゼ コーンクリームスープ キャロットコッペパン	パン	☆	ミンチ	牛乳		生姜 玉葱 おろしにんにく コーンカネル	牛肉コロッケ ペンネ マカロニ 砂糖 キャロットパン	揚げ油 油 オリーブ油	777 23.4 31.8	
14 (水)	鮭のムニエル レンコンとベーコンのソテー コンソメスープ	ご飯	☆	鮭 ベーコン ウインナー	牛乳	人参	れんこん 枝豆 むぎ身 玉葱 キャベツ	中力粉 砂糖 米	オリーブ油 バター 有塩 油	700 29.1 22.6	
15 (木)	鶏肉のかりん揚げ ひじきとカニカマの和風サラダ NEW 赤だし味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 かにまぼこ 豆腐 味噌 赤味噌	芽ひじき 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 胡瓜 コーンカネル 椎茸	でん粉 砂糖 おつゆ 麩 米	いりごま(白) 揚げ油 すりごま(白) エッグケアマヨネー	780 27.6 29.7	
16 (金)	キーマカレー ブロッコリーのガーリックソテー 瀬戸内レモンとはちみつのゼリ NEW	麦ご飯	☆	鶏肉 ミンチ ハーフ 割大豆 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 玉葱 おろしにんにく しめじ	レモンゼリー 丸麦 米	油 オリーブ油	870 28.9 29.2	
20 (火)	チリコンカン 国産豚とチキンのメンチカツ イタリアンサラダ 一食中濃ソース ミルクねじりパン	パン	☆	豚ミンチ ハーフ 割大豆 大豆 ミンチ カツ ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	玉葱 コーンカネル	砂糖 じゃがいも ミルクパン	油 揚げ油 ドレッシング	751 32.2 30.7	5月2日の給食では、縁起のいいプリを使った『プリの照り揚げ』やタケノコを使った『若竹汁』、そして鯉のぼりをイメージしたデザート『ととやき』を提供します。  
21 (水)	鶏肉の山賊焼 かぼす和え NEW さつまいもの味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 油揚げ 味噌	白す干 わかめ 牛乳	人参	生姜 白菜 かぼす 果汁 玉葱	砂糖 さつまいも 米	油	719 27.0 19.6	
22 (木)	いわしの生姜煮 竹輪と胡瓜のマヨサラダ 五目すまし汁	ご飯	☆	いわし 生姜煮 ちくわ 豆腐	牛乳	人参	胡瓜 れんこん 大根 板こんにゃく ごぼう さがき	エッグケアマヨネー ごま油		706 22.3 24.5	
23 (金)	中華丼の具 コーンシュウマイ	麦ご飯	☆	豚肉スライス コーンシュウマイ	牛乳	人参	白菜 白ネギ 玉葱 生姜 椎茸	でん粉 砂糖 米 丸麦	油	701 27.1 18.7	
26 (月)	あじの南蛮漬け NEW 一食のり卵ふりかけ 味噌汁	ご飯	☆	あじ 油揚げ 味噌 のり卵ふりかけ	わかめ 牛乳	人参 ピーマン	玉葱 えのき	でん粉 砂糖 米	揚げ油	707 26.2 19.4	○ 今月の郷土料理 ○ 5月10日は「佐賀県」のメニューを提供します。 ★シシリアンライス 佐賀県のご当地グルメです。 あたたかいご飯の上に、野菜(レタス・トマト・コーン等)と、お肉・玉葱を炒めたものを乗せ、仕上げにマヨネーズをかけた料理です。 昭和50年ごろ、飲食店のまかない料理として、シシリアンライスが誕生したそうです。 それから現在まで、喫茶店やレストランの定番メニューとして愛され続け、家庭料理としても親しまれています。 給食では、レタスの代わりにキャベツを使用します。ご飯の上に、野菜とお肉を乗せ、マヨネーズをかけて食べましょう。
27 (火)	スティックハンバーグ ホットドッグ用キャベツ グラムチャウダー 背割りコッペパン	パン	☆	スティックハンバーグ ベーコン あさり	牛乳	人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも パン	油 バター有塩	701 29.3 26.6	
28 (水)	ユーリンチー マーボ春雨 中華風たまごスープ	ご飯	☆	鶏肉 味噌 味噌 ミンチ 卵	牛乳	人参 には	生姜 白ネギ おろしにんにく もやし コーンカネル コーンクリーム 玉葱	でん粉 中力粉 砂糖 緑豆春雨 米	揚げ油 ごま油	776 27.4 27.0	
29 (木)	豚肉とじゃがいものうま煮 味噌汁 国産一食納豆	ご飯	☆	豚肉スライス 油揚げ 味噌 納豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 つきこんにゃく 枝豆 むぎ身	砂糖 じゃがいも 米	油	708 29.4 17.4	
30 (金)	ハヤシライス 5品目サラダ	麦ご飯	☆	豚肉スライス	わかめ 芽ひじき 牛乳	人参	マッシュルーム グリンピース 玉葱 おろしにんにく キャベツ コーンカネル	砂糖 米 丸麦	油	732 25.2 19.1	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。											さがけん
のマークがある日はスプーンが付きます。											学校給食の栄養基準
											830 41.5 28.3



【今月の直方産食材】

玉ねぎ

(石芽農業さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。
素材の味を感じながら、美味しくいただきますよう。
※直方産の野菜は赤文字で記載しています。