

2025年(令和7年)5月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立	★子どもの日献立 ごはん ★かつおカツ もやしの炒め物 ★若竹汁	パン チキンチャップ 粉ふき芋 野菜スープ	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキ そぼろ丼の具) つくね汁 豆ジンジャー 牛乳	ごはん 鯖の味噌焼き キャベツのごま酢和え 田舎汁	★あかしっ子大好きメニュー ★セルフドッグ (背割りパン ドライカレー スライスチーズ) レタススープ	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 野菜の和え物 ビーフンのすまし汁	パン かぼちゃコロケ 枝豆のソテー ミネストローネ	ごはん ひじきのふりかけ 肉団子の甘酢あんかけ 味噌汁	ごはん 味噌つけのり 関東煮 ごぼうの味噌マヨ炒め	パン 鶏の唐揚げ 添え野菜 玉ねぎスープ	カレーライス (ごはん チキンカレー) コーンのソテー みかんゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	背割りパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100
	かつおカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 もやし 30 赤ピーマン 5 ベーコン 5 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1 わかめ・乾 0.5 豆腐 34 たけのこ 15 にんじん 6 かまぼこ 7 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.2 削り節 4.7 昆布 0.5 水 175 牛乳 206	鶏肉 60 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1 ジャがいも 45 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 ベーコン 12 玉ねぎ 15 キャベツ 20 にんじん 12 セロリー 1.5 マカロニ 5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.4 こしょう(白) 0.04 プイヨン(ポーク) 25 水 160 牛乳 206	豚ひき肉 50 にんじん 9 玉ねぎ 20 切干大根 4 しょうゆ(こいくち) 3.8 清酒 1.2 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.015 鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 5 こまつな 10 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130 炒り大豆 7 砂糖 4 しょうが 0.4 水 1.5 牛乳 206	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8 キャベツ 30 にんじん 6 カレー粉 0.35 ガラムマサラ 0.1 ケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4 里芋 25 豆腐 30 鶏肉 10 玉ねぎ 25 レタス 25 はるさめ 7 塩 0.3 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 1 みりん 0.9 かたくり粉 1 塩 0.25 削り節 6 水 160 牛乳 206	豚ひき肉 45 玉ねぎ 30 にんじん 9 ジャがいも 5 サラダ油 1 こしょう(白) 0.01 カレールウ① 3.2 カレー粉 0.35 ガラムマサラ 0.1 ケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6 チーズ(スライス)(1枚) 20 鶏肉 10 豆腐 25 にんじん 15 玉ねぎ 25 レタス 25 はるさめ 7 塩 0.3 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 1 みりん 0.9 かたくり粉 1 塩 0.25 削り節 6 水 160 牛乳 206	角揚げ 50 豚肉 30 いんげん 3 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1 キャベツ 30 ブロッコリー 10 にんじん 9 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(和風ごま) 4 鶏肉 15 だいこん 32 にんじん 9 青ねぎ 1 ピーファン 8 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 165 牛乳 206	がぼちゃコロケ(1個) 55 天ぷら油 7.2 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01 ベーコン 12 ジャがいも 20 玉ねぎ 25 にんじん 9 セロリー 2 トマト 20 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.05 プイヨン(ポーク) 30 水 125 牛乳 206	ひじき・乾 1.1 ちりめんじゃこ 1 かつお節 0.8 ごま 1.1 砂糖 0.7 みりん 0.5 サラダ油 1 ミートボール 60 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 サラダ油 1 ケチャップ 3.2 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 砂糖 1.2 かたくり粉 0.6 水 2 ジャがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 豆腐 35 油揚げ 4 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155 牛乳 206	のり(味付け)(1袋) 2 鶏肉 30 ジャがいも 35 にんじん 9 だいこん 40 こんにゃく 40 角揚げ 25 平天 15 昆布 0.3 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 30 ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 5 ツナ油漬け 9 サラダ油 0.4 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 牛乳 206	鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.05 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1 キャベツ 30 にんじん 6 しょうゆ(うすくち) 0.8 ごま 0.5 水 0.1 とうもろこし 35 チキンフランク 7 にんじん 6 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 プイヨン(ポーク) 25 水 165 牛乳 206	

2025年度の献立テーマ

“伝えよう つなげよう 食文化”

昔から食べられてきた和食や、兵庫県・明石市など、身近な地域の食文化を伝えられるような献立を提供していきます。

みなさんには、様々な食材や献立を通じて、地域の食べ物に興味・関心を持ち、郷土を愛する心や食を大切にすることを育ててほしいと思っています。

🍱🍷🍴🍽️ 1日 子どもの日献立 🍱🍷🍴🍽️

旬の鰹と筍を使い、子どもの日をお祝いします。

端午の節句の頃に「初がつお」が旬を迎えます。初物を食べると寿命が75日延びるともいわれていますが、「初がつお」はその10倍の750日延びるとされていることから、縁起物として祝いの席に登場します。

また、筍(竹の子)には、竹になるまで上に真っすぐ伸びることから、元気に育ってほしいという願いが込められています。

日本の食文化は、季節や願いを大切にしているのが特徴です。


♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

9日 セルフドッグ

セルフドッグの具にはいろいろありますが、昨年度のアンケートで人気があったのはドライカレーとスライスチーズの組み合わせでした。

給食のドライカレーは、カレールウをベースにカレー粉やガラムマサラ(インドのミックススパイス)を組み合わせ、香りよく仕上げています。

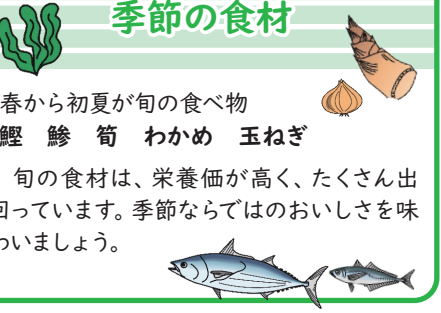


🌱 季節の食材 🌱

春から初夏が旬の食べ物

鰹 鱈 筍 わかめ 玉ねぎ

旬の食材は、栄養価が高く、たくさん出回っています。季節ならではのおいしさを味わいましょう。



2025年(令和7年)5月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の平均栄養量	亜鉛	3.0mg	
献立	パン 白身魚のフライ コールスロー ソイチャウダー	ごはん 高野豆腐の炒め煮 はくさいの昆布和え ピリ辛スープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 高菜のふりかけ 揚げぎょうざ(2個) 春雨スープ	パン ポークハーフソテー 切干大根のサラダ トマトスープ	★季節の献立 ごはん ★鱈の更紗揚げ キャベツとたくあんの ごま炒め わかめの味噌汁	パン 鶏肉とパプリカのソテー ポテトサラダ マカロニスープ	★世界の料理 ごはん ★ガイヤーン にんじんのソテー ★クイツティアオ	ごはん 豚肉とじゃがいもの 味噌炒め 味噌炒め	パン ウインナーのチリソース ブロッコリーのサラダ コーンスープ	エネルギー	751kcal	ビタミンA	247μgRAE
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.7g	ビタミンB1	0.45mg
材	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	脂質	24.5g	ビタミンB2	0.50mg
	〔白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 9 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3 ベーコン 12 玉ねぎ 20 にんじん 12 キャベツ 15 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 140 牛乳 206	〔高野豆腐 13 鶏肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 9 枝豆 7 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 サラダ油 1 オイスターソース 2.75 砂糖 1.1 しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 ブイヨン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.5 水 35 〔はくさい 35 にんじん 6 塩昆布 0.8 サラダ油 0.5 〔豚肉 15 キャベツ 20 だいこん 15 もやし 15 にんじん 9 青ねぎ 1 サラダ油 1 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 20 水 145 牛乳 206	〔たかな漬 10 ★ごまつな 10 ★ちりめんじゃこ 1.5 ごま 0.5 ごま油 1 ぎょうざ 56 天ぷら油 5.6 はるさめ 6 ★鶏肉 12 豆腐 30 にんじん 5 ごま油 0.5 ★玉ねぎ 20 はくさい 10 ★チンゲンサイ 7 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 ★牛乳 206	〔豚肉 57 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 サラダ油 1 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 バジル・乾 0.12 かたくり粉 0.2 切干大根 4.5 ツナ油漬け 5 にんじん 5 とうもろこし 5 酢 0.3 こしょう(白) 0.03 サラダ油 0.5 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4 ベーコン 12 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 にんじん 9 セロリー 2.5 油揚げ 4 にんにく 0.25 トマト 25 押し麦 8 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5 ケチャップ 6 しょうゆ(こいくち) 1.5 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ブイヨン(ポーク) 30 水 110 牛乳 206	〔あじ(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 0.8 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 カレー粉 0.25 かたくり粉 13 天ぷら油 7.5 〔キャベツ 15 ごまつな 5 たくあん 5 ごま 0.5 ごま油 0.7 わかめ・乾 0.5 豆腐 34 だいこん 25 にんじん 9 セロリー 2.5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 165 牛乳 206	〔鶏肉 65 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.2 〔じゃがいも 50 玉ねぎ 10 にんじん 6 酢 0.3 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 セロリー 1.2 米粉マカロニ 9 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 28 水 165 牛乳 206	〔鶏肉 65 ナンプラー 1.5 オイスターソース 1.2 砂糖 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.1 唐辛子(一味) 0.005 サラダ油 1 みそ(米・赤) 1 みそ(米・合わせ) 0.9 しょうゆ(こいくち) 0.6 砂糖 1.4 こしょう(白) 0.01 〔豚肉 50 じゃがいも 30 にんじん 10 しめじ 7 しょうが 0.6 サラダ油 1 清酒 0.7 みそ(米・赤) 1 酢 0.8 ケチャップ 4.5 トウバンジャン 0.05 かたくり粉 0.2 水 1 〔トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 ゼリー(ソーダ)(1個) 40 牛乳 206	〔荒挽カクテルウインナー 40 サラダ油 0.25 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 1 酢 0.8 ケチャップ 4.5 トウバンジャン 0.05 かたくり粉 0.2 水 1 〔ブロッコリー 30 ツナ油漬け 5 にんじん 6 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 4 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(粉末) 0.3 ブイヨン(ポーク) 25 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 125 牛乳 206	鉄	4.6mg	食塩相当量	2.6g	
料	(g)									*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。			

献立作成の流れ

献立は作成から決定するまでに3つの段階があります。栄養や価格、旬の食材などを総合的に協議し、決定します。

献立原案作成

【3~4ヶ月前】
学校給食センターの栄養教諭が原案を作成します。

献立調整会議

【約3ヶ月前】
原案をもとに、市栄養士と栄養教諭、学校給食会が食材などの物資を確認し、栄養価・価格・調理手順などを協議します。

献立調理委員会

献立調整会議で作成された献立原案は、学校長・食育担当教諭・PTA代表などのメンバーで協議します。

教育委員会で決定

給食では、薄味を心がけています

学校給食では、和食の食文化を伝えるために、削り節や煮干し、昆布を使って出汁をとっています。朝一番から削り節や煮干しを1時間以上かけてゆっくり煮出した出汁は、とても味わい深くなります。ていねいにとった出汁はうま味がしっかり出るため味噌やしょうゆ、塩の量は少なくてすみます。

普段の生活で濃い味に慣れてしまっていると、ぼんやりした味だと感じるかも知れませんが、生涯にわたって健康に過ごすために塩分をとりすぎない食生活を送ることはとても大切なことです。

学校給食では、出汁をはじめとした食材のうま味を活かし、薄味でもおいしい給食となるように心がけています。



28日 世界の料理(タイ王国)

2025大阪・関西万博開催に合わせて、世界の料理を紹介していきます。「ガイヤーン」はタイの焼き鳥です。しょうがやにんにくなどの薬味と魚から作られた醤油「ナンプラー」などで漬け焼きにします。「クイツティアオ」はお米で作られた平麺が入ったスープです。どちらの料理もタイではよく食べられている料理です。

