

令和7年度

5月 給食献立予定表



●給食目標

正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう

石川町立石川中学校

月		火		水		木		金																					
◎栄養バランスのよい食事のとり方を知ろう◎						主食・主菜・副菜（&汁物）をそろえると 栄養のバランスがよくなります		1日 旬の果物を食べよう		2日 こどもの日献立（端午の節句）																			
成長や活動のために必要な栄養素（五大栄養素）をとるには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが 大切です。どの栄養素を多く含むかでグループ分けしたのが6つの基礎食品群です。								ニュースマー オレンジ		使用食品																			
体内での働き→						副菜		1群 豚肉 ハム		使用食品																			
五大栄養素→						主菜		2群 牛乳		1群 とうり肉 油揚げ みそ 卵 豆腐																			
主に体の組織をつくる						汁物		3群 にんじん		2群 牛乳 わかめ																			
たんぱく質		無機質		ビタミンA		炭水化物		4群 キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム ニュースマーオ レンジ		3群 にんじん ほうれん草																			
1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		4 群 たけのこ しょうが もやし 大根 えのき																			
魚、肉、卵		牛乳・乳製品		緑黄色野菜		その他の野菜、 果物		ごはん		5 群 ごはん 砂糖 栂もち																			
豆・豆製品		小魚、海藻				穀類、いも類 砂糖		6 群 油 マヨネーズ		6 群 油																			
								エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分																			
								(kcal) (g) (g) (mg) (g)		(kcal) (g) (g) (mg) (g)																			
								789 26.6 21.5 281 3.2		776 33.1 22.5 360 3.2																			
5日 こどもの日						6日 振替休日						7日						8日 旬の魚を食べよう						9日 旬の果物を食べよう					
はしを上手に使う！						ごはんや汁物の食器 を持って食べるように すると、背中が丸まら ず、まっすぐな姿勢で 食事をとることができ ます。						スモークチキンのサラダ 手作りマカロニグラタン 黒糖コッパン 五目スープ						塩ナムル かつおカツ ごはん どさんこ汁						河内ばんかん グリーン サラダ チキンカレー					
うえのはしを動かして、 はし先を開いたり 閉じたりして使う。												1群 スモークチキン ベーコン みそ 豆腐 とり肉						1群 かつお 焼豚 白みそ						1群 とうり肉					
はし先で 物をつまむ。												2群 牛乳 チーズ						2群 牛乳						2群 牛乳					
はしは 動かさない。												3群 にんじん						3群 ほうれん草 にんじん						3群 にんじん ブロッコリー					
												4群 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ししいたけ						4群 もやし コーン 玉ねぎ ねぎ						4群 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 河内ばんかん					
												5群 パン 黒砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも						5群 ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉						5群 ごはん 麦 じゃがいも					
												6群 バター						6群 油						6群 油					
												エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分					
												(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)					
												770 31.3 28.3 525 3.4						770 28.7 23.0 376 2.3						818 24.7 24.1 280 3.2					
12日						13日 旬の食材を食べよう・たけのこ						14日						15日						16日					
シーザーサラダ ウインナートマトソース はさんでたべよう						筑前煮 豚肉のしょうが焼き ごはん キャベツと油揚げの みそ汁						パンサンスー とりささみの天ぷら 中華めん 塩ラーメンの汁						ほうれん草のソテー ハンバーグおろしソース ごはん 豆腐と白菜のみそ汁						納豆 肉じゃが ごはん わかめのみそ汁					
1群 とり肉						1群 豚肉 とり肉 油揚げ みそ						1群 豚肉 とりささみ 卵 なると						1群 かつお 焼豚 白みそ						1群 納豆 豚肉 みそ 豆腐					
2群 牛乳 チーズ						2群 牛乳						2群 牛乳						2群 牛乳						2群 牛乳 わかめ					
3群 ほうれん草 にんじん						3群 にんじん						3群 にんじん						3群 ほうれん草						3群 にんじん					
4群 キャベツ きゅうり						4群 ごぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき						4群 中華めん 小麦粉 でん 粉 春雨 砂糖						4群 大根 もやし コーン 白菜						4群 しょうが 玉ねぎ きぬさや 大根					
5群 パン クルトン 春雨 砂糖						5群 ごはん こんにゃく さといも 砂糖						5群 中華めん 小麦粉 でん 粉 春雨 砂糖						5群 ごはん 砂糖 じゃがいも						5群 ごはん しらたき じゃがいも 砂糖					
6群 ごま油						6群 油						6群 ごま油 油						6群 バター						6群 油					
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分					
(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)					
781 30.2 37.4 402 3.9						763 29.3 24.8 324 2.6						814 42.4 22.4 294 3.8						766 29.4 24.6 548 2.9						782 33.1 19.4 385 2.7					
19日						20日						21日 旬の食材を食べよう・アスパラ						22日 魚を食べよう						23日					
海藻サラダ キャベツメンチカツ 青梅ゼリー ごはん 卵のふわふわスープ						磯あえ 豚丼の具をのせる ごはん すいとん汁						アスパラのサラダ ベイクドエッグ コッパン キャベツのシチュー						変わりきんぴら 白身魚のバターしょうゆやき ごはん 豚汁						キャベツのレモンあえ ロースとんかつ ごはん なめこ汁					
1群 とり肉 卵						1群 豚肉 油揚げ みそ						1群 卵 ハム とり肉						1群 ほき とり肉 豚肉 豆腐 みそ						1群 豚肉 ハム 豆腐 油あげ みそ					
2群 牛乳 チーズ 海藻						2群 牛乳 わかめ						2群 牛乳						2群 牛乳						2群 牛乳					
3群 にんじん						3群 にんじん チンゲン菜						3群 アスパラガス にんじん						3群 にんじん いんげん						3群 にんじん					
4群 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし						4群 しょうが ねぎ ごぼう 大根 白菜						4群 玉ねぎ キャベツ						4群 ごぼう しょうが 白菜 大根						4群 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ レモ ン果汁					
5群 ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも 青梅ゼリー						5群 ごはん しらたき 砂糖 すいとん						5群 パン じゃがいも 砂糖						5群 ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖						5群 ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉					
6群 油						6群 油						6群 油						6群 バター ごま油 ごま						6群 油					
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分					
(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)					
745 25.3 20.3 301 3.2						762 30.3 17.8 382 3.2						766 28.7 28.9 615 3.1						752 31.0 20.1 315 2.8						741 31.9 21.3 351 2.8					
26日 世界の料理・アメリカ						27日						28日						29日						30日					
ポテトサラダ スラッピージョー （ミートドッグの具） はさんでたべよう						マーボー春雨 肉ぎょうざ2こ ごはん 中華スープ						キャベツのパンパンジー もちいなり ソフトめん 五目うどんの汁						ひじきの炒め煮 あじフライ ごはん にらたま汁						コーンと枝豆のサラダ スコッチエッグ チャイルドライス 春雨スープ					
1群 豚肉 大豆 ハム 豆腐						1群 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ベーコン						1群 豚肉 なると うずら卵 とり肉 油揚げ						1群 あじ とり肉 油揚げ 豆腐 卵						1群 とうり肉 ぶた肉 ウィン ナー 卵 ハム 豆腐					
2群 牛乳						2群 牛乳						2群 牛乳						2群 牛乳 ひじき						2群 牛乳 チーズ					
3群 にんじん ほうれん草						3群 にんじん ピーマン にら						3群 にんじん にら						3群 にんじん いんげん にら						3群 にんじん パセリ ほう れん草					
4群 玉ねぎ きゅうり 大根 しいたけ						4群 しょうが 玉ねぎ ししいたけ キャベツ きくらげ						4群 白菜 大根 キャベツ もやし						4群 玉ねぎ						4群 玉ねぎ コーン きゅう り 枝豆 白菜					
5群 パン じゃがいも 砂糖						5群 ごはん 砂糖 でん粉 春雨						5群 ソフトめん もち でん粉 砂糖						5群 ごはん パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖						5群 ごはん 砂糖 春雨					
6群 油						6群 ごま油						6群 ごま						6群 ごま油 油						6群 ごま油 バター					
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分					
(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)						(kcal) (g) (g) (mg) (g)					
760 30.8 31.4 342 3.3						752 23.2 19.4 380 2.8						799 36.0 19.2 371 2.7						757 30.5 23.5 458 2.7						730 28.2 26.7 345 3.0					

<学校給摂取基準・中学生1人当たり>エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g カルシウム450mg 食塩相当量（塩分）2.5g