



令和7年度 5月献立表



伊豆の国市立
菰山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	お茶ご飯			茶		米 麦		744kcal 33.2g 28.3%	十八夜の行事食
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉							
		小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ	砂糖			
		沢煮椀	豚肉		にんじん みつ葉	ごぼう たけのこ 生椎茸				
		お茶クリーム大福	白いんげん豆	クリーム 練乳 脱脂粉乳	緑茶粉		砂糖 もち粉 デンプン 上新粉 水あめ	油		
2	金	中華おこわ	焼き豚			しょうが たけのこ 干し椎茸	米 砂糖	ごま油	789kcal 28.6g 24.7%	こどもの日の行事食
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ			
		はるさめ炒め	ハム		にんじん 小松菜	玉ねぎ	マロニー	油 ごま油		
		チンゲン菜のスープ	ベーコン 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし		油		
		かしわもち	小豆				米 砂糖 米粉			
5	月	(祝日) こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	アーモンドトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン アーモンド	752kcal 30.7g 40.9%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
		ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ もやし		油		
		オレンジ				オレンジ				
8	木	麦ご飯					米 麦		797kcal 31.7g 22.9%	
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ ちくわ		にんじん グリーンピース	たけのこ こんにゃく	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油		
		野菜のごま醤油和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油		
		安倍川白玉	きな粉				白玉団子 砂糖			
9	金	グリーンピースご飯			グリーンピース		米 麦		706kcal 31.6g 29.1%	
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖			
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		若竹汁	油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ				
		ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
12	月	麦ご飯					米 麦		815kcal 30.6g 29.4%	
		ハヤシライスソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ		油		
		アスパラサラダ	いか		にんじん アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
		ヨーグルト		練乳 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム還元			砂糖			
13	火	麦ご飯					米 麦		759kcal 35.4g 26.3%	
		親子煮	鶏肉 卵 ちくわ		にんじん	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖			
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
		きな粉ビーンズ	大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	油		
14	水	横割り丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	784kcal 34.5g 42.3%	
		メンチカツ	豚肉 卵 豆乳			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		春キャベツのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ		油		
15	木	麦ご飯					米 麦		702kcal 26.8g 30.3%	
		生揚げの四川煮	豚肉 生揚げ みそ			しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
		わかめスープ		わかめ	小松菜	とうもろこし		ごま油 ごま		
献立表は、裏面に続きます										



献立表は、裏面に続きます



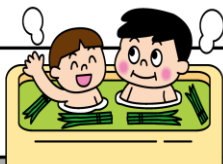
日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
16	金	麦ご飯	主に京都で作られる米こうじを 多く使った甘みのあるみそ					米 麦		704kcal 31.7g 22.8%	修学旅行わくわく献立
		鮭の西京焼き						鮭 西京みそ	しょうが		
		おひたし			小松菜 にんじん	もやし					
		うすくず汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 葉ねぎ	しめじ えのき茸	片栗粉				
		わらびもち	きな粉				砂糖 わらび粉 でんぷん				
19	月	中華麺					小麦粉		704kcal 33.2g 26.2%	ふるさと給食の日	
		しょうゆラーメンつけ汁	豚肉 なんと		にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが もやし		ごま油			
		春巻き	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	はるさめ 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油			
		中華サラダ	いか くらげ	静岡県のみかんの生産量 全国第3位！		きゅうり もやし	砂糖	ごま油			
		県内産みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖				
20	火	給食なし									
21	水	給食なし									
22	木	給食なし									
23	金	コーンピラフ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	709kcal 30.0g 28.1%		
		白身魚のチーズマヨネーズ焼き	メルルーサ	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ			
		ラビオリスープ	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油			
		パイナップル				パイナップル					
26	月	麦ご飯					米 麦		765kcal 27.8g 29.4%		
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		赤パプリカ ピーマン	しょうが にんにく たけのこ 黄パプリカ	砂糖 片栗粉	ごま油 油			
		もやしのナムル			にら	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		はるさめスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	干し椎茸	はるさめ	油			
		県内産みかんのタルト	卵	乳 練乳		みかん果汁	小麦粉 水あめ 砂糖 米粉	油 マーガリン			
27	火	山菜ご飯				わらび たけのこ しめじ なめこ	米 麦		707kcal 31.8g 23.4%		
		いかの竜田揚げ	いか				片栗粉	油			
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		白玉とえのきのすまし汁			小松菜	ごぼう えのき茸	白玉団子				
28	水	給食なし									
29	木	麦ご飯					米 麦		761kcal 36.5g 29.4%		
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ 豆乳	あおのり		玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	油 ごま			
		たけのこと鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく	砂糖	油			
		豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 みそ		にんじん	大根 キャベツ 根深ねぎ					
30	金	麦ご飯					米 麦		745kcal 31.7g 35.7%		
		鶏肉のお茶目揚げ	鶏肉 豆乳		煎茶	にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油			
		千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ こんにゃく	砂糖	ごま油			
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ					

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

