

令和7年度

5月 給食献立予定表

*牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

男鹿市立小中学校東部共同調理場

曜日	月	火	水	木	金
日	○平均栄養価○ 小学生	 給食おいしいです!! 		1 <南・東中なし>	2 
献立名	エネルギー 630Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.9g	児童生徒は食べ物に対する感謝の気持ちをもって食べています。「給食おいしいです。」と毎日感想を言ってくれます。 		けんちんうどん ツナコーンサラダ ミルメークコーヒー	ごはん デザート かつおカツ 大根のゆず香あえ かきたま汁
食品				ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	ぎゅうにゅう、かつお、たまご チキンフレック、とうふ
赤	中学生			うどん	こめ、あぶら
黄	エネルギー 800Kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.2g	  		ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、キャベツ、ブロッコリー	だいこん、にんじん、ぎゅうり、はくさい
緑					
日	5	6	7	8	9
献立名	★5/21(水)トリニータ丼★ トリニータ丼は大分県産の鶏肉とニラを合わせて名付けられた大分県の郷土の味です。 ニラの香り成分の硫化アリルが、胃腸の働きを刺激し、食欲を増進させます。		ごはん ポークカレー フルーツミルクあえ	ごはん チキン粒マスタード焼き 塩きんぴら とろとろわかめのみそ汁	わかめごはん いわしの梅煮 小松菜のコーンあえ 具だくさん汁
食品	トリニータ丼は揚げた鶏肉を野菜と炒めます。給食では鶏肉を揚げずにヘルシーに調理をしています。残さずいただきます。		ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく
赤			こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも
黄			にんじん、たまねぎ	にんじん、ごぼう、たけのこ たまねぎ	もやし、にんじん、ねぎ、はくさい だいこん、こまつな
緑					
日	12	13	14	15	16
献立名	ごはん 豚肉アップルソース ちくわのおかかあえ 小松菜のみそ汁	タコライス  にらたまスープ 静岡産お茶プリン (5/1は八十八夜です。)	コーンピラフ ミートボール照り煮 ウィンナースープ デザート	ごはん 鶏肉のオランダ揚げ ごましょうゆあえ 秋田ふきのみそ汁	みそラーメン 菜の花サラダ 
食品	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく たまご、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく ウィンナー	ぎゅうにゅう、さきみ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム
赤					
黄	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら、じゃがいも	めん、あぶら
緑	もやし、にんじん、ほうれんそう こまつな	たまねぎ、にんじん、トマトか にら	たまねぎ、にんじん、キャベツ チンゲンサイ	キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう、ふき、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、たけのこ、ねぎ、なのはな ぎゅうり はくさい
日	19 <船一小なし>	20	21 大分県郷土の味	22	23
献立名	ごはん 松風焼き 野菜のキムチあえ 厚揚げのみそ汁	ごはん チキンみそカツ 野菜のごまあえ 鱈と白菜のみそ汁	★トリニータ丼 タンタン春雨スープ りんごジュース (牛乳なし)	ごはん ポークしゅうまい デジプルコギ 卵とコーンのスープ	ごはん デザート 焼き魚(さけ) 筑前煮 じゃがいものみそ汁
食品	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく とりひきにく、たまご	ぎゅうにゅう、とりにく、たら とうふ	とりにく、ぶたひきにく、とうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく とうふ
赤					
黄	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら	こめ、あぶら、じゃがいも
緑	ねぎ、はくさい、きりぼし、もやし こまつな、キャベツ、えのきだけ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	もやし、にんじん、にら、たまねぎ チンゲンサイ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、もやし、にら たけのこ、キャベツ	ごぼう、にんじん、たけのこ いんげん、まいたけ、こまつな
日	26	27	28 <東中給食なし>	29 男鹿の恵み給食	30
献立名	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	米粉パン いちごジャム タンドリーチキン ハムマリネ 鶏団子入りシチュー	ごはん デザート 和風ハンバーグ もやしとにらのソテー ABCマカロニスープ	ごはん 男鹿産ぶり立田揚げ 野菜のからしあえ 男鹿産めかぶのみそ汁	焼き肉丼 春キャベツのみそ汁 
食品	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム とりだんご、ベーコン、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく ベーコン、ちくわ	ぎゅうにゅう、ぶり、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ ぎゅうにく
赤					
黄	こめ、あぶら、じゃがいも	こめこパン、あぶら	こめ、あぶら、マカロニ	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも
緑	たまねぎ、にんじん	キャベツ、ぎゅうり、にんじん たまねぎ、いんげん、しめじ	もやし、にんじん、にら、たまねぎ チンゲンサイ、だいこん	キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、キャベツ にら

*ご家庭でも加工食品の摂り過ぎや塩分の摂り過ぎに注意をし、薄味に慣れるように心掛けましょう。

*骨の成長を促すカルシウムやビタミンDを補うために、ご家庭でも乳製品や乾物・魚料理を多く取り入れましょう。

