

# 学校給食予定献立表



令和7年5月 京丹後市立久美浜中学校

## 今月の給食目標

### 食事のマナーを身につけよう!

全校生徒が気持ちよく給食時間を過ごすには、1人ひとりがマナーを意識して食事をするのが大切です。中学生としてふさわしい食べ方、ふるまいを心がけましょう。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

- ★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を出します。今月は20日(火)に実施します。
- ★毎月8のつく日は【歯の日】です。歯の健康の保持増進に効果的なかみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。28日(水)に実施します。
- ★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。今月は15日(木)に「インドの献立」です。
- ★1日は「八十八夜」、2日は「端午の節句」にちなんだ献立を実施します。



日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g	
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる			
		牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせませす。					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	茶の香ごはん・茶の葉ふりかけ	肉豆腐	五色和え 【八十八夜】 2年生校外学習 (1・3年生のみの給食)	○	八十八夜にちなみせん茶を炊き込んだ若草色のごはんと、茶葉を使ったふりかけです。昨年度、久美中では実施していますが、1年生のみなさんにとっては新メニューですね。	かつお節、豚肉、豆腐、大豆の華、ハム	牛乳、ちりめんじゃこ	せん茶、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	しょうが、はくさい、たまねぎ、キャベツ	米、砂糖	油、ごま	787 32.2 2.8	
2	金	親子丼 端午の節句	キャベツと油揚げの煮びたし こんにゃくのピリ辛煮 かしわもち		○	端午の節句にちなみ、デザートにかしわもちを出します。親子丼、こんにゃくのピリ辛煮など、定番かつ人気の高いメニューも登場します。お楽しみに!	鶏肉、卵、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、こんにゃく	米、片栗粉、砂糖、かしわもち	油	814 29.1 3.0	
5日(月) こどもの日・6日(火) 振替休日														
7	水	ごはん	鶏肉の香味揚げ	ひじきのマヨネーズ和え 豆腐団子のみそ汁	○	連休明け、元氣よくスタートできますように...!という気持ちを込めて、鶏肉の香味揚げを出します。みんな大好きな味! 豆腐団子のみそ汁も、ほっこりします。	鶏肉、ハム、鶏ひき肉、豆腐、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ねぎ	にんにく、キャベツ、しょうが、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ	864 31.6 3.0	
8	木	ごはん	サバの韓国風煮	オニオンソテー 卵とコーンの中華スープ	○	トウバンジャン、にんにくなどを効かせた絶妙な配合の調味液でサバを煮付けます。ごはんには合うこと間違いなし! 卵入りのコーン風味のスープは優しい味です。	サバ、ベーコン、卵	牛乳	ほうれんそう、にんじん、みずな	にんにく、たまねぎ、コーン	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	793 27.9 2.9	
9	金	こぎつねごはん	豚肉とまびきたまねぎの酢みそ和え	若竹汁 バナナ	○	昨年度初登場し、好評だった「こぎつねごはん」が再び登場します。油揚げなど甘い味付けの具がたっぷり入ります。若竹汁には、旬の生わかめ、生たけのこを使います。	油揚げ、豚肉、豆腐、かまぼこ、みそ	牛乳、生わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、こんにゃく、さやいんげん	まびきたまねぎ、キャベツ、たけのこ、バナナ	米、砂糖	ごま	719 25.1 3.2	
12	月	ごはん	ササミのチリソース	バンサンスープ わかめスープ	○	ササミの揚げ物はどんな味付けでもみんな大好き...ですが、チリソースは中学生人気、特に高いのではないのでしょうか。ピリ辛だけど、辛すぎないのがおいしさの秘密!	鶏ささみ、ハム、豚肉	牛乳、わかめ	ねぎ、にんじん、みずな、こまつな	しょうが、にんにく、きくらげ、キャベツ、たまねぎ	米、はるさめ、片栗粉、砂糖	油、ごま油	731 28.1 2.3	
13	火	ごはん	厚揚げの中華風煮	鶏肉と野菜の炒め物 納豆みそ	○	リクエストを募ると、必ずと言っていいほど出てくるのが「納豆みそ」です。豚ひき肉、ねぎ、赤みそなどと一緒に練り合わせることで、納豆が苦手な人でも食べやすいです。	厚揚げ、豚肉、鶏肉、納豆、豚ひき肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	820 32.7 2.2	
14	水	ごはん	サワラの竜田揚げ	切干大根の炒り煮 たまねぎのみそ汁	○	しょうがを効かせた特製のタレにからめて仕上げた「竜田揚げ」! ごはんによく合うので魚が苦手な人でも比較的食べやすいかなと思います。チャレンジしてみよう。	サワラ、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ねぎ	しょうが、切干大根、こんにゃく、たまねぎ、しめじ	米、砂糖、片栗粉、小麦粉	油	821 29.2 2.3	
15	木	世界の料理~インド~ 麦ごはん	バターチキンカレー	カチュンバル ヨーグルトゼリー	○	クリーミーでコクのある「バターチキンカレー」は、給食風にアレンジしているため、食べられない人でもおいしくいただくことができます。カチュンバルはインド風のサラダです。	鶏肉	牛乳、ヨーグルト	トマト缶、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	米、じゃがいも、カレールウ、ゼリーの素、砂糖	バター	820 25.2 3.0	

※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16	金	ごはん	大豆とひじきのかき揚げ	キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	○	給食のかき揚げはサクサクしていて、いくらでも食べられる!と評判です。揚げ物の時は温度管理が肝心...と調理員さんたちは言っています。プロの技が光るメニューです。	大豆、ちくわ、エビ、かつお節、豆腐	牛乳、ひじき	さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、小麦粉	油	697 22.3 2.1
<b>たんご・食の日</b>  <span style="margin-left: 100px;">17日(土)・18日(日) 春季大会</span> <span style="margin-left: 100px;">19日(月) 振替休業日</span> 													
20	火	ごはん(特別栽培米)	小アジの南蛮漬け	じゃがいものきんぴら 玉ねぎのすまし汁	○	5月のたんご・食の日は、地元産のアジが登場予定です。骨ごとおいしく食べてほしいので、南蛮漬けにします。「骨のある魚はいや!」という人もチャレンジしてほしいです。	小アジ、豚肉、豆腐	牛乳	ピーマン、さやいんげん、にんじん、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、こんにゃく	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、麩	油、ごま	804 29.0 2.6
21	水	特別栽培米使用マークです キムチチャーハン(特別栽培米)	炒めビーフン みそワタンスープ	キムチチャーハン、キムタクごはんなど、キムチ味のメニューは人気があります。ビーフン、ワタンスープも好きな人が多いです。週末は元気に乗り切りましょう!	○	豚肉、豚ひき肉、鶏肉、みそ	牛乳	ねぎ、にんじん	白菜キムチ、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、もやし、コーン	米、ワタンスープ、砂糖	油、ごま	707 24.8 2.9	
22	木	ごはん(特別栽培米)	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	茎わかめのサラダ レタスのみそ汁	○	中学生は意外にも「レバー大好き!」「もっと食べたい!」という人が多いです。みなさん大人だな〜と感心します。もちろん、調理員さんがおいしく食べやすく作ってくれます!	鶏肉、鶏レバー、豚肉、みそ	牛乳、茎わかめ	しょうが、キャベツ、きゅうり、レタス、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま、ごま油	781 28.1 2.6	
23	金	ごはん(特別栽培米)	チーズ入りハンバーグ	甘夏サラダ ミネストローネ	○	みんな大好きなハンバーグにはチーズをたっぷり入れます。手作りのソースも人気です。サラダには初夏を感じさせる甘夏が入ります。さっぱりしておいしいですよ。	豚ひき肉、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、グリーンピース、トマト缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、夏みかん缶、コーン	米、マカロニ、パン粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	790 26.8 2.3
26	月	ごはん(減量・特別栽培米)	白ごまタンタンうどん	ササミと野菜の和え物 大豆の華ふりかけ	○	新メニューの白ごまタンタンうどんは、ごま、野菜、かつおダシのうまみが効いた、辛味のない優しい味のうどんです。手作りの「大豆の華ふりかけ」もおいしいです。	鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ささみフレーク、大豆の華	牛乳、ちりめんじゃこ、きざみこんぶ	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ	米、うどん、砂糖	油、ごま、ねりごま	769 27.9 3.6
27	火	ベーコンライス	ポトフ	カレービーンズ マンゴーゼリー	○	ベーコンのうまみがきいた「ベーコンライス」、カレー味がうれしい「カレービーンズ」お楽しみに。新デザート「マンゴーゼリー」も、おいしいですよ。	ベーコン、ウインナー、豚肉、大豆	牛乳	にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ、マンゴー缶	米、じゃがいも、ゼリーの素	バター、油	829 25.1 3.3
28	水	歯の日 麦ごはん	小アジのから揚げ	じゃがいものしょうゆドレッシング 厚揚げのみそ汁	○	地元産の小アジは、から揚げがおいしいのでよくかんで食べれば骨ごと食べられます。カルシウムをたっぷり! じゃがいものしょうゆドレッシングは、人気のある副菜です。	小アジ、厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 <u>ねぎ</u>	きゅうり、レモン、たまねぎ、しめじ	米、小麦粉、片栗粉	油	730 26.4 2.3
29	木	ごはん	ハムと卵のピザ風	アスパラガスのサラダ コーンポタージュ	○	「ハムと卵のピザ風」は、ゆでたまごやハム、ゆで卵などを混ぜた具に、ケチャップやチーズをかけてピザ風の味付けにします。手間はかかりますが、おいしい!	ハム、卵、ベーコン	牛乳、チーズ	アスパラガス、にんじん、グリーンピース	キャベツ、たまねぎ、コーン	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油、バター	910 24.3 3.1
30	金	えんどうごは	鶏肉の照り焼き	煮びたし 沢煮椀	○	旬の味「えんどうごは」は、塩気のあるごはんにほんのり香る豆の風味がおいしい、この時期だけのメニューです。豆のさやむきを前日に給食委員会で行う予定です。	鶏肉、平天、豆腐、豚肉	牛乳	みずな、にんじん、 <u>ねぎ</u>	しょうが、キャベツ、ごぼう、たけのこ、たまねぎ	米、砂糖		694 31.3 3.5

【5月栄養価 平均値】 エネルギー 783kcal、たんぱく質 27.7g、食塩相当量 2.8g  
【京丹後市基準値・中学生】 エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

### 🍷 今月の使用食材(予定)について 🍷

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」「ヨーグルト」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」「まびきたまねぎ」はエチエ農産さん(女布)、「ほうれんそう」はまつみやファームさん・松宮農園さん(金谷)、「葉ねぎ」はJA久美浜支店さんにお世話になります。「生わかめ」「小アジ」は「さかな屋よしだ」さん(丹後町)にお世話になり、丹後産のものを使用します。「せん茶」は京都府内産のものを使用します。  
「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。



### 登校前に 毎日朝ごはん

