

# 中学校給食予定表 / 5月給食献立予定表

給食申込みはこちらから



**除去食等、食物アレルギーの個別対応は実施しておりません。**

食品名やアレルギーについては、春日市ホームページの「中学校給食 献立予定表・詳細献立表」でご確認ください(右側の二次元コードを読み込み)。紙の詳細献立表が必要な方は各学校へお問い合わせください。

献立についてのお問い合わせは、教育委員会教育総務課TEL584-1111(代)までお願いします。



3月22日(金)16時 締切

令和6年5月

春日市教育委員会

日付曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (水)	麦ご飯 さば味噌ホイル 高野豆腐の炒り煮 葉大根のじゃこ炒め けんちん汁 牛乳	さばホイル焼 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	白す干 牛乳	人参 葉だいこん	大根 干椎茸 グリンピース ごぼう こんにゃく	米 強化米 押麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま油 ごま	781 36.5 23.3
2 (木)	【行事食 こどもの日】 麦ご飯 オニオンハンバーグ 人参のバター風味 ブロッコリーとチーズのサラダ ナタデココフルーツ 柏もち 牛乳	国産ミートハンバーグ	チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	えのき 玉ねぎ りんご にんにく しょうが もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココシロップ漬	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉 柏餅	菜種油 バター アーモンドセパレート レッシング	894 26.8 27.5
7 (火)	【ファイバー献立 大豆製品】 麦ご飯 大豆の味噌煮丼(具) ショールンポオ チンゲン菜の炒め物 牛乳	県産大豆 レバーそぼろ 豚肉 赤出しみそ ショールンポオ	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ れんこん 干椎茸 コーン	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	871 31.5 27.2
8 (水)	麦ご飯 あじチーズフライ れんこんとひじきのサラダ 花野菜のカレー風味 味噌汁 牛乳	あじフライ まぐろ ベーコン 豆腐 米みそ 麦みそ	芽ひじき 牛乳	人参 ブロッコリー オクラ こねぎ	れんこん コーン 枝豆 カリフラワー 玉ねぎ えのき	米 強化米 押麦 砂糖	菜種油 マイルトマヨネーズ ごま	778 26.7 24.6
9 (木)	麦ご飯 豚じゃが 玉子焼き 赤シソ和え フルーツ白玉 牛乳	豚肉 野菜の卵焼き	牛乳	人参 しそご飯の素	玉ねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ 枝豆 キャベツ キュウリ 梅ご飯の素 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 強化米 押麦 じゃがいも 砂糖 白玉餅	菜種油	838 28.4 21.8
10 (金)	【旬の食べ物 山菜】 中華おこわ いわしの生姜煮 山菜とがんもの煮物 もずくのスープ 牛乳	鶏肉 いわし生姜煮 がんも	もずく 牛乳	人参 こねぎ	たけのこ コーン 干椎茸 きくらげ 枝豆 山菜 ミックス 玉ねぎ しょうが	もち米 米 強化米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	688 25.3 24.3
13 (月)	麦ご飯 赤魚粕漬 人参とツナの卵とじ 大豆とひじきの煮物 鶏ごぼう汁 アセロラゼリー 牛乳	赤魚粕漬 まぐろ とうとたまご和風 卵 県産大豆 あさり 厚揚げ 鶏肉	芽ひじき 牛乳	人参 こまつ菜	干椎茸 枝豆 ごぼう こんにゃく	米 強化米 押麦 砂糖 アセロラゼリー	菜種油	760 33.4 20.6
14 (火)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き もやし炒め ピーマンのじゃこ炒め きゅうりの梅肉和え 果物(オレンジ) 牛乳	豚肉 削り節(カツオ) とりささみチャンク	白す干 ワカメ 牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが もやし きくらげ キュウリ 梅ご飯の素 紀州練梅 バレシアオレンジ	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	741 27.9 22.7
15 (水)	冷やし中華 一食冷やし中華のタレ レンコン入り平つくね 豚肉と野菜の中華炒め 黒糖食パン 牛乳	ロースハム 錦糸卵 平つくね 豚肉	牛乳	人参 こまつ菜	キュウリ もやし きくらげ れんこん エリンギ にんにく	ラーメン こくとうパン	ごま油 菜種油 ごま	735 29.7 28.7
16 (木)	麦ご飯 ホキフライ かぼちゃのそぼろ煮 塩昆布炒め 豚汁 牛乳	ホキフライ 鶏肉 豚肉 米みそ 麦みそ	塩昆布 牛乳	かぼちゃ 人参 こねぎ	グリンピース しょうが 白菜 大根 ごぼう しめじ こんにゃく	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉 里芋	菜種油 ごま油 ごま	787 27.0 24.8

# 中学校給食予定表 / 5月給食献立予定表

給食申込みはこちらから



**除去食等、食物アレルギーの個別対応は実施しておりません。**

食品名やアレルギーについては、春日市ホームページの「中学校給食 献立予定表・詳細献立表」でご確認ください(右側の二次元コードを読み込み)。紙の詳細献立表が必要な方は各学校へお問い合わせください。

献立についてのお問い合わせは、教育委員会教育総務課TEL584-1111(代)までお願いします。



3月22日(金)16時 締切

令和6年5月

春日市教育委員会

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 (金)	麦ご飯 レバーとアーモンドの揚げ煮 ひじきシュウマイ 高菜炒め ミートボールのスープ 牛乳	鶏レバー 鶏肉 ひじき焼売 卵そぼろ 肉だんご	白す干 芽ひじき 牛乳	人参 たかな漬 チンゲン菜	しょうが えのき きくらげ	米 強化米 押麦 さつま芋 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンドごまごま油	823	29.3
								26.7	
18 (土)	麦ご飯 キーマカレー イタリアンサラダ フルーツアロエヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズ豆 ロースハム	チーズプレーンヨーグルト 牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ アロエシロップ漬け	玉ねぎ にんにくりんご 枝豆 コーン パイン缶	米 強化米 押麦 ポテト	菜種油 イタリアントレッシング	789	26.3
								23.8	
23 (木)	【郷土料理 三重県】 麦ご飯 とんてき ツナと野菜のソテー バイクドポテト 野菜スープ 牛乳	豚肩ロース まぐろベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 キャベツ コーン セロリ	米 強化米 押麦 砂糖 ポテト	菜種油 ごま	800	27.8
								28.7	
24 (金)	麦ご飯 家常豆腐(ジャーツアントウフ) たこ焼き キャベツと茎わかめのサラダ 果物(黄桃缶) 牛乳	豚肉 厚揚げ 赤出しみそ 米みそ プレスハム	茎わかめ 牛乳	人参 いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ 干椎茸 キャベツ コーン レモン果汁 黄桃缶	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉 たこ やき	菜種油 ごま油	839	30.7
								25.3	
27 (月)	親子丼(麦ごはん) 親子丼(卵とし) 牛肉コロッケ 小松菜とひじき炒め 牛乳	鶏肉 とろっとたまご 和風 卵 まぐろ	芽ひじき 牛乳	人参 こまつ菜	玉ねぎ 根深ねぎ 干椎茸 グリンピース コーン	米 強化米 押麦 でん粉 砂糖 牛肉 コロッケ	菜種油 マイルトマヨネーズ ごま油 ごま	905	30.7
								31.9	
28 (火)	麦ご飯 オムレツのトマトソース ひよこ豆のメキシカン クラムチャウダー 一食ひじきぱっぱ 牛乳	ミートオムレツひよこ豆 豚肉 エビ あさり ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム 一食ひじきぱっぱ	ピーマン トマト缶 人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき 黄パプリカ 枝豆 マッシュルーム	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油	873	34.7
								25.4	
29 (水)	麦ご飯 チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 国産白インゲン豆	チーズプレーンヨーグルト 牛乳	人参 トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにくりんご 枝豆 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 強化米 押麦 じゃがいも	菜種油 アーモンドドレッシング	814	26.3
								24.9	
30 (木)	麦ご飯 サバ韓国のり風味付 カリフラワー温サラダ エビとブロッコリーの卵炒め 担々スープ 牛乳	サバ韓国のり風味付 米みそ エビ 卵 とろっとたまご 和風 豚肉 麦みそ	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー こまつ菜 人参	カリフラワー 枝豆 キャベツ しめじ しょうが にんにく	米 強化米 押麦 でん粉 緑豆春雨	マイルトマヨネーズ ごま油 菜種油 ごま油 ねりごま	839	30.7
								33.3	
31 (金)	麦ご飯 回鍋肉 春巻き 切干大根の中華サラダ フルーツ杏仁牛乳	豚肉 赤出しみそ とりささみちゃんく	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ しめじ にんにく パリパリの春巻 干切大根 キュウリ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	菜種油 ごま油 ごま	894	28.2
								30.0	

※牛乳は、給食の申込みにかかわらず、全員に提供します。  
 ※都合により、献立内容が変更になることがあります。  
 ※牛乳を含めたエネルギー量です。  
 ※お弁当箱にはゴミや空袋を入れないでください。