令和7年5月こんだて表

阪南市教育委員会　阪南市学校給食会

９日（金）
貝掛中学校　１年生

トマトカレー
ささみの中華サラダ
福神漬け
牛乳

☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆

『水を使わず簡単に作れてかつ、おいしくトマトが苦手な人でも食べやすいような味で、赤黄緑すべてそろうように工夫しました。』

１２日（月）
鳥取東中学校　１年生

ごはん
わかめスープ
ヤンニョムチキン
ナムル
牛乳

☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆

『全て韓国料理でそろえました。６つの基礎食品群が全て入っています。このメニューは、私が特に好きなメニューだし、みんなが好きと言っているのを聞いたことがあるから選びました。』

１６日（金）
飯の峯中学校　１年生

チャーハン
八宝菜
揚げギョーザ
春雨サラダ
牛乳

☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆

『中華料理にしました。みんなギョーザが好きなイメージがあるので、ギョーザを入れました。あまりカロリーの高いものは出ないので、出したいと思いました。』

２１日（水）
鳥取中学校　１年生

ごはん
豆乳みそ汁
鶏もも肉の塩こうじ焼き　NEW!!
ひじきの五目煮
牛乳

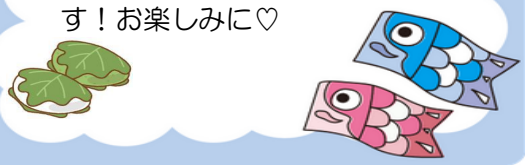
☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆

『メニューでおすすめなところは五大栄養素がきちんと入っていて、自分の家で出る美味しい料理を組み合わせることができたところです。特に豆乳みそ汁はまろやかで彩りがあって色々な具材が入っているので美味しいです。』

5月5日　端午の節句

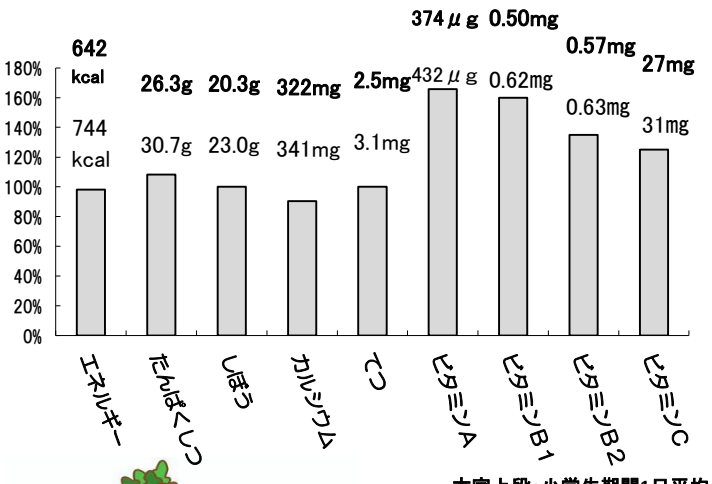
５月５日は子どもの日（端午の節句）です。こいのぼりやよろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて、こどもの成長を祝う行事です。

５月２日（金）は子どもの日の献立でかしわもちが登場します！お楽しみに♡



2025年4月13日～10月13日に「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されます。
５月の給食には、世界の料理が登場します！
世界各国の料理を食べて、世界の食文化について考え、万博を盛り上げていきましょう！

5月平均摂取量



太字上段：小学生期間1日平均
下段：中学生期間1日平均

わたしがいる日は中学1年生が考えた献立だよ！

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

こんだて名	1日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
ビーフシチュー		
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	646
パン	55	
・ビーフシチュー		
牛肉	35	
玉ねぎ	40	
じゃがいも	30	
人参	15	
グリンピース	7	
マッシュルーム	5	
オニオンソテー	10	たんぱく質
トマトケチャップ	1.2	25.9
ハヤシルウ	10	
ウスターソース	0.5	
鶏ガラスープ	1	
コンソメの素	0.5	
こしょう	0.02	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	20	脂質
人参	5	27.4
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	

こんだて名	2日	金
ぎゅうにゅう		
たけのこごはん（げんりょう）		
すましじる		
さわらのてりやき		
おひたし		
かしわもち		

子どもの日献立

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	658
たけのこごはんの素	34	
ご飯	70	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
人参	10	
大根	10	
青ねぎ	5	
えのき	5	
干しわかめ	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	31.4
削り節	3	
・鰆の照り焼き	1個	
サワラ切身	50	
でん粉	0.3	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
菜種油	0.5	
・おひたし		脂質
キャベツ	25	16.6
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
・柏餅	1個	
柏餅	30	

こんだて名	7日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
こおりどうふのふくめに		
ちぐさあえ		
かつおふりかけ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	592
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
焼きかまぼこ	15	
切り高野豆腐	12	
里芋	20	
人参	10	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	
砂糖	4.5	たんぱく質
みりん	0.5	26.3
削り節	2	
・千草あえ		
切りいか	15	
油あげ	3.6	
キャベツ	23	
人参	7.2	
もやし	7.2	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.77	
米酢	0.65	脂質
ごま油	0.1	14.3
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	

こんだて名	8日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
チンゲンサイのスープ		
ミンチカツ		
ボイルキャベツ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	575
パン	55	
・チンゲンサイのスープ		
焼き豚	10	
春雨	2	
チンゲンサイ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
しょうが	0.2	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	21.7
淡口しょうゆ	5	
・ミンチカツ	1個	
ミンチカツ	40	
菜種油	4	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		脂質
		21.7

こんだて名	9日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
トマトカレー		
ささみのちゅうかサラダ		
ふくじんづけ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	643
ご飯	80	
・トマトカレー		
鶏肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	たんぱく質
オニオンソテー	5	26.3
トマト水煮	20	
トマトケチャップ	4	
カレールウ	20	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	脂質
ほうれん草	15	13.5
もやし	20	
人参	5	
淡口しょうゆ	1.25	
酒	0.1	
米酢	1.25	
ごま油	0.2	
サラダ油	0.4	
・福神漬け		
福神漬け	8	

献立表

こんだてる　12日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
わかめスープ
ヤンニョムチキン
ナムル

韓国料理

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	15	653
玉ねぎ	30	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
青ねぎ	3	
干しわかめ	0.5	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
淡口しょうゆ	4	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
でん粉	5	25.6
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1.1	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.8	
みりん	1	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	4	
・ナムル		
小松菜	25	
もやし	10	
人参	5	21.3
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	

こんだてる　13日　火

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
しょうゆラーメン
ツナサラダ
マーシャルビーンズ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・醤油ラーメン		
焼き豚	15	650
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
でん粉	0.5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	24.8
こしょう	0.01	
ごま油	0.7	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	脂質
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
・マーシャルビーンズ	1個	30.8
マーシャルビーンズ	10	

こんだてる　14日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
かつおのかくに
ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
豚肉	10	563
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・かつおの角煮		
かつお角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	29.3
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
酒	5	
・ごまあえ		
キャベツ	20	脂質
ほうれん草	20	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.4	11

こんだてる　15日　木

ぎゅうにゅう
パン
オニオンスープ
ポテトピザ
だいずのくろざとうがけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	612
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
鶏ガラスープ	2	
白ワイン	0.3	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	30	29
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	脂質
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	24.8

こんだてる　16日　金

ぎゅうにゅう
チャーハン(げんりょう)
はっぽうさい
あげギョーザ
はるさめサラダ

中国料理

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
チャーハンの素	22	
ご飯	70	
・八宝菜		
豚肉	25	676
むきえび	10	
玉ねぎ	30	
白菜	25	
人参	10	
たけのこ	10	
しいたけ	8	たんぱく質
チンゲンサイ	5	
でん粉	1.5	
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	4	
塩	0.1	24.4
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
菜種油	1	
・揚げギョーザ	2個	
ギョーザ	34	脂質
菜種油	4	
・春雨サラダ		
焼き豚	8	
春雨	5	
きゅうり	10	
人参	8	23.9
淡口しょうゆ	2.4	
砂糖	1.2	
米酢	1.2	

こんだてる　19日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
にくじゃが
あますあえ
あじのこざかな

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	599
平天	10	
糸こんにゃく	10	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	
さやいんげん	2.5	たんぱく質
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	24.4
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	脂質
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	14.2
・味の小魚	1個	
味の小魚	3.5	

こんだてる　20日　火

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
ミートスパゲティ
フルーツジュレ
キャンディチーズ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		
合い挽き肉	30	663
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマト水煮	5	たんぱく質
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
塩	0.2	25
こしょう	0.03	
菜種油	0.5	
サラダ油	1	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	脂質
黄桃(缶)	15	
みかん(缶)	15	
パイナップル(缶)	10	
・キャンディチーズ	1個	
キャンディチーズ	5	20.5

こんだてる　21日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
とうにゅうみそしる
とりももにくのしおこうじやき NEW
ひじきのごもくに
つきげしょう(しょうがっこう)

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豆乳みそ汁		
油あげ	5	773
豆乳	20	
さつまいも	20	
人参	10	
白菜	10	
小松菜	5	
しめじ	3	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・鶏もも肉の塩こうじ焼き		
鶏肉	50	30.6
白ねぎ	5	
塩こうじ	1.8	
・ひじきの五目煮		
油あげ	3	
水煮大豆	8	脂質
突きこんにゃく	3	
芽ひじき	1.5	
人参	5	
濃口しょうゆ	3.7	
砂糖	2.5	22
菜種油	0.5	
削り節	1	
・月化粧	1個	
月化粧	34g	

こんだてる　22日　木

ぎゅうにゅう
うずまきパン
カレースープ
しろみざかなのフライ
ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	20	616
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
じゃがいも	10	
人参	10	
パセリ	0.3	
カレールウ	10	たんぱく質
ウスターソース	1	
濃口しょうゆ	2	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・白身魚のフライ	1個	30
たら切身	50	
小麦粉	3	
パン粉	10	
塩	0.1	
こしょう	0.02	脂質
菜種油	5	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	21.2

こんだてる　23日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
たまごスープ
ぎゅうにくとだいずのにもの
あじつけのり

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・卵スープ		
焼き豚	5	628
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
鶏ガラスープ	0.1	
淡口しょうゆ	5.5	たんぱく質
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	
大豆	7	
切り高野豆腐	5	
糸こんにゃく	15	26.8
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
菜種油	0.5	脂質
削り節	1.5	
・味つけのり	1個	
味つけのり	2	
		21.4

こんだてる　26日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
にくだんごのスープ
はるさめのごもくいため
アセロラゼリー

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	653
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	7	
にら	7	21.7
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	3.8	脂質
砂糖	1.35	
酒	0.8	
菜種油	1	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	
		17.3

こんだてる　27日　火

ぎゅうにゅう
パン
コンソメスープ
ビーフストロガノフ
フライドポテト

ロシア料理

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		
鶏肉	15	583
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
パセリ	0.5	
オニオンソテー	10	
コンソメの素	1.2	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	
塩	0.33	
こしょう	0.01	
・ビーフストロガノフ		
牛肉	25	24.5
玉ねぎ	22.5	
マッシュルーム	7.5	
パセリ	0.1	
牛乳	6	
生クリーム	2	脂質
バター	1.3	
小麦粉	1	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	1.1	
コンソメの素	0.01	
菜種油	0.7	24.2
塩	0.07	
こしょう	0.01	
・フライドポテト		
フレンチフライドポテト	45	
塩	0.3	
菜種油	2	

こんだてる　28日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
けんちんじる
あじのなんばんづけ
かいそうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
油あげ	5	631
冷凍豆腐	20	
大根	15	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
酒	1	
削り節	3	
・あじの南蛮漬け	1個	
あじ切身	50	
玉ねぎ	10	27.1
人参	2	
ピーマン	2	
でん粉	5	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	3	脂質
米酢	2	
菜種油	3	
・海藻サラダ		
キャベツ	20	
人参	5	
海藻ミックス	0.7	16.8
和風ドレッシング	5	

こんだてる　29日　木

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
かやくうどん
フランクフルト
コーンサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・かやくうどん		
油あげ	5	623
焼きかまぼこ	20	
冷凍うどん	60	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	2	
昆布	0.7	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	24.9
・コーンサラダ		
ボンレスハム	5	
きゅうり	10	
コーン	10	
人参	5	脂質
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
		27.5

こんだてる　30日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
みそしる
とりにくのてりに
プチトマト

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ	3	594
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	30
しょうが	1	
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	脂質
酒	1.5	
・プチトマト	2個	
プチトマト	20	
		13.8

献立表