

令和7年度 5月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
1	木	抹茶パン	○	せん切り野菜のスープ 肉団子のチリソース 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン 肉団子	牛乳 寒天	人参 セロリ・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・大根 長ねぎ・きゅうり・コーン	抹茶パン 砂糖	米油	5月1日の「ハ十八夜」にちなんで、抹茶パンにしました。この日に摘んだお茶は上等なものとされ、また、この日にお茶を飲むと長生きすると言われていま	エネルギー 776 たんぱく質 31.2	脂質 27.5 食塩相当量 4.0	
2	金	ご飯	○	春野菜の豚汁 いなだのみりんじょうゆ焼き 大根の磯漬け	豚肉 豆腐 みそ いなだ かつお節	牛乳 わかめ	人参 玉葱 かぶ 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		いつもの豚汁を、新じゃが、新玉ねぎ、かぶ、香キャベツなど春野菜を使って作りまし	エネルギー 787 たんぱく質 36.0	脂質 24.9 食塩相当量 2.9	
7	水	《端午の節句献立》 たけのこご飯	○	吉野汁 鯖の西京みそ焼き 野菜の青じそ和え 柏もち	豆腐 鶏肉 鯖	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘シャキエのき 生姜・もやし キャベツ きゅうり	たけのこご飯 でん粉 柏もち	「端午の節句献立」です。みなさんの元氣な成長を願って、たけのこご飯にしま	エネルギー 772 たんぱく質 37.3	脂質 18.5 食塩相当量 3.5	
8	木	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ にんにく 甘夏みかん	ソフト麺 でん粉 砂糖	今年度初のソフトめんです。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りがたっぷり入った具だくさんのソースです。深皿を使って、めん	エネルギー 884 たんぱく質 38.6	脂質 29.2 食塩相当量 3.2	
9	金	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ カラフルピーマンの炒め物 もやしのナムル	肉団子 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・たけのこ 生姜・しめじ きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉	赤と黄色のカラフルなピーマン(パプリカ)を使った、色鮮やかな炒め物です。「料理は味で勝負！」ですが、栄養は目から入る情報でおいしさの8割が決まるそ	エネルギー 734 たんぱく質 31.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.7	
12	月	ご飯	○	甘シャキエのきのみそ汁 シルバーのごまだれがけ なめ茸和え	みそ 油揚げ シルバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり 甘シャキエのき 白菜・なめ茸	ご飯 砂糖 でん粉	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこ文化には欠かせない「なめだけ」を和え物に使いま	エネルギー 723 たんぱく質 31.8	脂質 21.1 食塩相当量 2.4	
13	火	コッペパン	○	ポトフ 鶏肉のハーブ焼き アスパラガスのサラダ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 しめじ コーン キャベツ にんにく	コッペパン じゃが芋	アスパラガスは、冬の間に土の中で栄養を蓄えていて、春になると土から芽が出てきて、1日に4～6cm伸びる1パワ	エネルギー 728 たんぱく質 41.5	脂質 22.7 食塩相当量 3.6	
14	水	ご飯	○	五目スープ 蒸しぎょうざ 2個 麻婆豆腐	豚肉 いか みそ 豆腐 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	玉葱・しめじ もやし・白菜 生姜・にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	麻婆豆腐の隠し味は「とうばんじゅん」と「てんめんじゅん」という中国で生まれた調味料です。「てんめんじゅん」は甘みそので、子どもたちが食べやすいマイルドな味付けにな	エネルギー 789 たんぱく質 34.8	脂質 21.8 食塩相当量 2.7	
15	木	丸パン	○	白菜と豚肉のスープ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	丸パン	ハンバーグは丸パンにはさんで、「セルフハンバーガー」にして食べてもいいです。給食ではパンの時もご飯の時も、主食とおかずや汁物を組み合わせておいしく食べられるように、献立を考えていま	エネルギー 712 たんぱく質 32.1	脂質 24.4 食塩相当量 3.5	
16	金	ご飯	○	チキンカレー いかあられ こんにゃくサラダ	鶏肉 いか	牛乳 青のり	人参	にんにく 生姜・玉葱 生薬・にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 砂糖	カレーの日は、ご飯をもりもり食べることができすね。ただ、よく噛んで食べることを忘れてしまいがちなので、おかずでかみやすさのあるものを組み合わせていま	エネルギー 825 たんぱく質 34.5	脂質 22.1 食塩相当量 2.7	
19	月	ご飯	○	若竹汁 鶏肉のてり焼き ひじきの炒め煮	豆腐 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉葱 たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	この春探れたばかりの山の幸「たけのこ」と、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」は、この時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布の合わせだして旬の素材を味わいま	エネルギー 700 たんぱく質 35.6	脂質 14.9 食塩相当量 3.2	
20	火	コッペパン	○	春キャベツとウインナーのスープ おからカレーコロッケ 糸かまぼこのサラダ 宇和ゴールド(みかん)	ウインナー かまぼこ おからカレー コロッケ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 しめじ キャベツ 宇和ゴールド	コッペパン 砂糖	「宇和ゴールド」は、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな甘みと酸味が特徴の、今が旬の柑橘類です。「自分で皮をむく」ことも大切な経験です。ぜひ、チャレンジしてくだ	エネルギー 752 たんぱく質 28.6	脂質 24.9 食塩相当量 3.9	
21	水	《かみかみすざかつの日》 ご飯	○	新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 きびなごの南蛮漬け きびなごの南蛮漬け きびなごの南蛮漬け きびなごの南蛮漬け	油揚げ みそ	牛乳 きびなご きびなご	人参	玉葱・しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	「きびなご」は、丸ごと食べられる今が旬の魚です。食べやすくなるようにじっくり揚げたので、アゴを使いよくかんで食べてくだ	エネルギー 708 たんぱく質 28.1	脂質 17.6 食塩相当量 2.5	
22	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2個 華風和え	豚肉 みそ ハム えびしゅうまい	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ・生姜 玉葱 キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉	2回目のソフトめんです。「みそラーメンスープ」は具だくさんで野菜のうま味が出ていま	エネルギー 747 たんぱく質 34.7	脂質 21.3 食塩相当量 3.9	
23	金	ご飯	○	油揚げと小松菜のみそ汁 キムたくご飯の具 和風サラダ	みそ 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 大根・甘シャキエのき・白菜 長ねぎ・きゅうり・つぼ漬け 白菜キムチ・キャベツ	ご飯・砂糖	長野県が発祥の地である「キムたくご飯」は、漬物をおいしく食べたいという願いで考えられました。深皿に盛ったご飯にかけていただきます	エネルギー 717 たんぱく質 30.8	脂質 19.8 食塩相当量 3.2	
26	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え	豆腐 油揚げ みそ 鮭	牛乳 もずく わかめ	人参 小松菜	玉葱 長ねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖	「塩こうじ」は肉や魚を柔らかくし、うま味を加えてくれます。ふっくらと焼きあがった鮭で、ご飯をもりもり食べてくだ	エネルギー 755 たんぱく質 34.0	脂質 26.7 食塩相当量 3.0	
27	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー 海藻サラダ	いかボール 豚肉	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱 白菜 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン 米粉 砂糖	玉ねぎをたっぷり使った「キーマカレー」は、カレーの辛みの中にも、玉ねぎの甘さも感じられます。その甘みを出すために、じっくりと炒めて作りまし	エネルギー 747 たんぱく質 35.5	脂質 25.7 食塩相当量 4.2	
28	水	菜飯	○	辛い豆腐汁 かまぼこの梅天ぶら 大根とツナのサラダ	豚肉 豆腐 みそ ツナ かまぼこ	牛乳 寒天	人参 ゆかり	玉葱 もやし キャベツ 梅・大根 きゅうり	菜飯 小麦粉	かまぼこに、ゆかりと乾燥梅を混ぜた衣をつけて揚げた「梅天ぶら」は、ほんのり梅の酸味が感じられる、揚げ物だけれどさっぱりとした味わい	エネルギー 760 たんぱく質 31.5	脂質 22.6 食塩相当量 4.2	
29	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉のオーロラソース フルーツ和え	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・白菜 甘シャキエのき 切り干し大根 なつみかん缶 パイナップ	コッペパン でん粉・砂糖 ナタデココ ゼリー	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みがでて優しい味わいになりま	エネルギー 803 たんぱく質 35.0	脂質 23.1 食塩相当量 3.6	
30	金	ご飯	○	須坂ひんのべ 新たけのこの煮物 キャベツの昆布和え おかかふりかけ	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 塩昆布 ふりかけ	小松菜 人参	玉葱・大根 白菜・たけのこ 甘シャキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 いんとん こんにゃく 砂糖	この春とれたたけのこを、鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。シャキッとしたたけのこの歯触りは、この季節の楽しみ	エネルギー 750 たんぱく質 32.0	脂質 15.2 食塩相当量 3.0	

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月2日(月)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」