

令和7年 5月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木 川中手作りチキンカレー 牛乳 フレンチサラダ ミックスゼリー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	871kcal 9.7% 26.9% 3g			
			牛乳								
			チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油				
					ナタデココ	シャインマスカットゼリー ピオーネゼリー					
2	金 わかめごはん 牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 若竹汁 ミニたいやき	わかめ				米		806kcal 14% 22.6% 3.8g			
		牛乳									
		ちくわ かつおぶし	粉チーズ	パセリ			クリーム エッグフリーマヨネーズ				
				ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま				
		鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ						
7	水 味噌チキンカツバーガー ^{市内大会応援} 牛乳 青のりポテトビーンズ ミネストローネ マスカットゼリー	鶏肉			にんにく キャベツ	パン 砂糖	油 ごま油	857kcal 13.6% 32.5% 3.8g			
			牛乳								
		大豆	あおのり 粉チーズ			じゃが芋 片栗粉 小麦粉	油				
		ベーコン		(にんじん)トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	砂糖 マカロニ	油 ゼリー				
8	木	市内大会									
9	金										
12	月 チンジャオロース丼 牛乳 鶏ささみの中華和え 肉団子スープ 杏仁豆腐	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ		油	814kcal 15.6% 25.1% 3.1g			
			牛乳			米 砂糖 片栗粉					
		鶏肉		にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま				
		豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ 白菜 きくらげ	片栗粉	ごま油 油				
			牛乳		みかん	砂糖					
13	火 発芽玄米ご飯 牛乳 鰯のピリ辛ソースがけ じゃが芋の金平 豆腐とわかめの味噌汁					米 発芽玄米		830kcal 14% 28.3% 3.2g			
			牛乳								
		さば			にんにく ねぎ	砂糖					
		豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま				
		豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ						
14	水 肉味噌丼 牛乳 小松菜のおひたし いも餅汁 オレンジ	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが	米 砂糖	油	780kcal 14.3% 22% 3.1g			
			牛乳								
		かつお		小松菜	もやし		ごま油 ごま				
		なると		大根葉 にんじん	白菜 大根 えのきたけ ねぎ	いも餅					
					オレンジ						
15	木 アーモンドトースト 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 鶏肉とじゃがいものトマト煮 いちごヨーグルト					パン 砂糖	バター マーガリン アーモンド	820kcal 13% 36% 3.5g			
			牛乳								
				にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	砂糖	油				
		鶏肉 ウインナー うずら卵 白いんげん豆		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
			ヨーグルト		いちご	砂糖 コーンフレーク					
16	金 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 揚げ餃子 わかめのサラダ					米		836kcal 13.8% 28.7% 3.1g			
			牛乳								
		豚肉 生揚げ えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油				
		餃子			ねぎ	砂糖	油				
			わかめ		キャベツ コーン にんにく	砂糖	ごま ごま油				

今月の献立

2日（金）一足早くこどもの日をお祝い★

5月5日のこどもの日にちなんで、若竹汁、ミニたいやきをお届けします♪ 「勝つ」=「カツ」で縁起担ぎしましょ！ Fight !!



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかわいわちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしてください

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯



葉の形が剣に似いることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をおふろに入れて、無病息災を願います。

かじわもち



あん入りのものを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出来るまで古い葉が落ちないことがから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

たけのこ



天を貫くように直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込め食べられます。

令和7年 5月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19	月 ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油	823kcal 13% 30.5% 2.8g			
	牛乳		牛乳								
	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油				
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 にんにく	じゃが芋	油				
20	火 ご飯					米		843kcal 13.4% 24.7% 3.7g			
	牛乳		牛乳								
	手作りコロッケ	豚肉	チーズ		たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油				
	キャベツのつぼ和え				つぼ漬 キャベツ		ごま				
	大根の味噌汁	豆腐	わかめ	にんじん 大根葉	大根 わき						
21	水 ごましお						ごま	770kcal 13.5% 30.7% 3.7g			
	ソース焼きそば	豚肉	えび あおり	にんじん	もやし キャベツ	中華めん	油				
	牛乳		牛乳								
	もやしときくらげのサラダ				もやし きゅうり きくらげ	砂糖	油 ごま油 ごま				
22	木 パイナップルケーキ	卵	牛乳		パイ	小麦粉 砂糖	バター	775kcal 15.8% 26.5% 3g			
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
	たらのマヨコーン焼き	たら		パセリ	たまねぎ コーン		ソース				
23	金 アスパラとブロッコリーのソテー	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	794kcal 14.8% 34.3% 3.9g			
	マカロニと千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ	油				
	手作りプリン		牛乳			プリンの素 砂糖 カラメル	クリーム				
	ご飯					米					
	牛乳		牛乳								
26	月 ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん にら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油	836kcal 16% 30.4% 2.5g			
	切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油				
	鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油				
	スパゲティボロネーゼ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油				
27	火 牛乳		牛乳					853kcal 13.1% 30.4% 3.1g			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油				
	手作りキャラメルナツツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルキー 砂糖	バター アーモンド				
	ご飯					米					
28	水 まめまめみそまめ		牛乳					788kcal 14.5% 28.8% 2.8g			
	小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	大豆 漬り豆腐				片栗粉 砂糖	油				
	クッパ(韓国風スープご飯)	鶏肉 卵		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま				
	発芽玄米ご飯			にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜 キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま				
	牛乳		牛乳			米 発芽玄米					
29	木 アジフライ	あじ						782kcal 15.8% 21.8% 3g			
	キャベツとほうれん草の磯香あえ	のり		ほうれんそう	キャベツ						
	たぬき汁	豆腐 油揚げ さつま揚げ		にんじん 小松菜	えのきだけ しょうが ねぎ	こんにゃく 片栗粉					
	プルコギ丼	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 切干大根 ねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油				
	牛乳		牛乳								
30	金 春雨サラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	818kcal 15.2% 28.6% 2.9g			
	卵わかめスープ	豆腐 なるると 卵	わかめ	にんじん	大根 ねぎ	片栗粉	ごま油				
	給食回数	18回									

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均栄養量	816	14.1	28.3	3.2	393	119	3.6	287	0.74	0.67	35	7.6
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

こんな姿勢で食べていない?



きちんと前に向く
姿勢アップ!
茶わんやお椀を
手にとって食べる
スプーンを使いつぶす
はしとわんを食べる
相食スタイルの基本だよ!

正しく
姿勢で
食べよう
足を床につける
かむきに力を入りやすくなるよ。骨盤を立つね!

背筋を伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ!
つくえと体は
にぎりこぶしごん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい筋になるね!

月の給食だよりのテーマは
「朝ごはん」です。
しっかり食べていますか?
ぜひ一緒に読んでください♪
せひご一読ください♪

