

別表 14：中学校給食献立（参考;A 献立）

2025年(令和7年)5月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立	★子どもの日献立 ごはん ★かつおカツ もやし炒め物 ★若竹汁	パン チキンチャップ 粉ふき手 野菜スープ	シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキ そぼろ丼の具) つくね汁 豆シソジャ-	ごはん 鰯の味噌焼き キャベツのごま酢和え 田舎汁	★あかしっ子大好きメニュー ★セルフドッグ (背割りパン ドライカレー スライスチーズ) レタススープ	ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 野菜の和え物 ピーマンのすまし汁	パン かぼちゃコロッケ 枝豆のソテー ミネストローネ	ごはん 味つけのり 関東煮 ごぼうの味噌マヨ炒め	パン 鶏の唐揚げ 添え野菜 玉ねぎスープ	カレーライス (ごはん チキンカレー) コーンのソテー みかんゼリー	
材	牛乳 ごはん(米) 100 [かつおカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8] 30 もやし 赤ビーマン 5 ベーコン 5 塩 0.01 ごしょう(白) 0.01 ごしょう(黒) 0.02 サラダ油 1] わかめ(乾) 0.5 豆腐 34 たけのこ 15 にんじん 6 かまぼこ 7 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.6 清酒 0.6 塩 0.2 削り節 4.7 昆布 0.5 水 175 牛乳 206	牛乳 コッペパン(小麦) 80] 鶏肉 60 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.9 塩 0.09 ごしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1] ジャがいも 45 塩 0.12 ごしょう(白) 0.01] ベーコン 12 玉ねぎ 15 キャベツ 20 にんじん 12 セロリー 1.5 マカロニ 5] 鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 5 こまつな 10 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 130] 炒り大豆 7 砂糖 4 しょうが 0.4 水 160 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] 豚ひき肉 50 にんじん 9 玉ねぎ 20 切干大根 4 しょうゆ(こいくち) 3.8 清酒 1.2 砂糖 1.9 みりん 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 唐辛子(一味) 0.015] 鶏肉 40 だいこん 30 にんじん 10 はるさめ 5 こまつな 10 みそ(米・合わせ) 3 ごぼう 7 削り節 6 水 130] 鶏肉 7 砂糖 4 しょうが 0.4 水 160 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8] キャベツ 30 にんじん 6 油揚げ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4] 里芋 25 豆腐 30 にんじん 15 玉ねぎ 25 鶏肉 10 ごぼう 7 にんじん 9 青ねぎ 1 ごしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 清酒 1 みりん 0.9 かたくり粉 1 塩 0.25 削り節 6 水 160 牛乳 206	牛乳 背割りパン(小麦) 80] 豚ひき肉 45 玉ねぎ 30 にんじん 9 じゃがいも 5 サラダ油 1 ごしょう(白) 0.01 カレールー① 3.2 カレー粉 0.35 ガラムマサラ 0.01 ケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6] チーズ(スライス)①(粒) 20] 鶏肉 10 豆腐 25 にんじん 15 玉ねぎ 25 ペーパー 25 はるさめ 7 塩 0.3 ごしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 水 90 削り節 6 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] 角揚げ 50 豚肉 30 いんげん 3 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1] キャベツ 30 ブロッコリー 10 にんじん 9 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(和風ごま) 4] 鶏肉 15 にんじん 32 にんじん 9 青ねぎ 1 ピーマン 8 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 0.5 塩 0.31 削り節 6 水 165 牛乳 206	牛乳 コッペパン(小麦) 80] 天ぷら油 5.5] 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 ごしょう(白) 0.01] ベーコン 12 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 にんじん 9 セロリー 2 トマト 20 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 0.5 塩 0.3 ごしょう(白) 0.05 ブイヨン(ポーク) 30 水 125 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] ひじき(乾) 1.1 ちりめんじゃこ 1 かつお節 0.8 ごま 1.1 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.5 サラダ油 1] ミートボール 60 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 サラダ油 1 水 30] しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 1.2 枝豆 5 かたくり粉 0.6 水 2] ジャがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 パセリ(乾) 0.02 ツナ油漬け 9 サラダ油 0.4 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2] 水 165 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] 鶏肉 60 塩 0.2 ごしょう(白) 0.05 清酒 0.7 にんじん 9 だいこん 10 こんにゃく 40 角揚げ 25 半天 1.5 昆布 0.3 砂糖 3.2 ごま 0.5] 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ(乾) 0.02 塩 0.6 ごしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 25 水 165 牛乳 206	牛乳 ごはん(米) 100] 鶏肉 28 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 清酒 25 にんじん 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 110] とうもろこし 35 チキンランク 7 にんじん 6 サラダ油 1 塩 0.05 ごしょう(白) 0.01] せりー(あかん)①(顆) 70 牛乳 206	

2025年度の献立テーマ
“伝えよう つなげよう 食文化”
昔から食べられてきた和食や、兵庫県・明石市など、身近な地域の食文化を伝えられるような献立を提供していきます。
みなさんには、様々な食材や献立を通じて、地域の食べ物に興味・関心を持ち、郷土を愛する心や食を大切にすることを育ててほしいと思っています。

1日 子どもの日献立
旬の鰯と筍を使い、子どもの日をお祝いします。
端午の節句の頃に「初がつお」が旬を迎えます。初物を食べると寿命が75日延びるともいわれていますが、「初がつお」はその10倍の750日延びるとされていることから、縁起物として祝いの席に登場します。
また、筍(竹の子)には、竹になるまで上々に真っすぐ伸びることから、元気に育ってほしいという願いが込められています。
日本の食文化は、季節や願いを大切にしているのが特徴です。

★あかしっ子大好きメニュー★
昨年度の給食の中から人気メニューを紹介します。
9日 セルフドッグ
セルフドッグの具にはいろいろありますが、昨年度のアンケートで人気があったのはドライカレーとスライスチーズの組み合わせでした。
給食のドライカレーは、カレールーをベースにカレー粉やガラムマサラ(インドのミックススパイス)を組み合わせ、香りよく仕上げています。

季節の食材
春から初夏が旬の食べ物
鰯 筍 わかめ 玉ねぎ
旬の食材は、栄養価が高く、たくさん出ています。季節ならではのおいしさを味わいましょう。

2025年(令和7年)5月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	今月の平均栄養量							
献立	パン 白身魚のフライ コールスロー ソイチャウダー	ごはん 高野豆腐の炒め煮 はくさいの昆布和え ヒリ辛スープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 高菜のふりかけ 揚げきょうざ(2個) 春雨スープ	パン ボークハープソテー 切干大根のサラダ トマトスープ	★季節の献立 ごはん ★縁の更紗揚げ キャベツとたくあん の ごま炒め わかめの味噌汁	パン 鶏肉とパプリカのソテー ポテトサラダ マカロニスープ	★世界の料理 ごはん ★ガイヤーン にんじんのソテー ★クイッティアオ	ごはん 豚肉とじゃがいもの 味噌炒め	パン ウインナーのチリソース ブロッコリーのサラダ コーンスープ	今月の平均栄養量	亜鉛	3.0mg	エネルギー	751kcal	ビタミンA	247μgRAE	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	28.7g	ビタミンB1	0.45mg	脂質	24.5g	ビタミンB2	0.50mg
材	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	カルシウム	370mg	ビタミンC	28mg	マグネシウム	97mg	食物繊維	5.7g
	白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8	高野豆腐 13 鶏肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 9 枝豆 7 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 サラダ油 1 オイスターソース 2.75 砂糖 1.1 しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 パイロン(チキン) 3 キャベツ 15 サラダ油 1 パイロン(ボーク) 25 はくさい 3 にんじん 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 パセリ乾 0.02 塩 0.76 こしょう(白) 0.04 ローリエ(粉末) 0.01 水 140 牛乳 206	たかな漬 10 ごまつな 10 ★ちりめんじゃこ 1.5 ごま 0.5 ごま油 1 ぎょうざ 36 天ぷら油 5.6 はるさめ 6 ★鶏肉 12 豆腐 30 にんじん 5 ★玉ねぎ 20 はくさい 10 ★チンゲンサイ 7 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 ★牛乳 206	豚肉 57 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 サラダ油 1 塩 0.15 みりん 0.25 しょうが(白) 0.02 こしょう(黒) 0.01 パセリ乾 0.12 かたくり粉 0.2 切干大根 4.5 ツナ油漬け 5 にんじん 5 ごまつな 5 たくあん 5 ごま 0.5 ごま油 0.7 わかめ乾 0.5 ベーコン 12 玉ねぎ 25 ジャがいも 20 だいこん 9 にんじん 2.5 油揚げ 0.25 青ねぎ 4 押し麦 25 パセリ乾 0.02 サラダ油 0.5 削り節 6 ケチャップ 6 しょうゆ(こいくち) 1.5 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 パイロン(ボーク) 30 水 110 牛乳 206	あじ(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 0.8 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 カレー粉 0.25 かたくり粉 13 天ぷら油 7.5 キャベツ 15 ごまつな 5 たくあん 5 ごま 0.5 ごま油 0.7 わかめ乾 0.5 ベーコン 12 豆腐 34 ジャがいも 20 だいこん 9 にんじん 2.5 油揚げ 0.25 青ねぎ 4 押し麦 25 パセリ乾 0.02 サラダ油 0.5 削り節 6 ケチャップ 6 しょうゆ(こいくち) 1.5 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 パイロン(ボーク) 30 水 110 牛乳 206	鶏肉 65 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.2 しょうが 0.02 かたくり粉 0.2 ジャがいも 50 玉ねぎ 10 にんじん 6 酢 0.3 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ドラッグ(ノンエッグマヨ) 3 ベーコン 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 セロリ 1.2 米粉マカロニ 9 パセリ乾 0.02 塩 0.25 しょうゆ(うすくち) 3 こしょう(黒) 0.01 こしょう(白) 0.01 パイロン(ボーク) 28 水 165 牛乳 206	鶏肉 65 ナンブラー 1.5 オイスターソース 1.2 砂糖 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.1 唐辛子(一味) 0.005 サラダ油 1 かたくり粉 0.3 にんじん 2.5 みそ(米・赤) 1 みそ(米・合わせ) 0.9 しょうゆ(こいくち) 0.6 砂糖 1.4 こしょう(白) 0.01 トック 30 鶏肉 15 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 ゼリー(ソーダ)(1個) 40 牛乳 206	危地カゲルウ(ウインナー) 40 サラダ油 0.25 玉ねぎ 10 赤ピーマン 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 1 酢 0.8 ケチャップ 4.5 トウバンジャン 0.05 かたくり粉 0.2 水 1 パイロン(ボーク) 30 ツナ油漬け 5 にんじん 6 サラダ油 1 ドラッグ(クイックミソ) 4 ベーコン 10 玉ねぎ 30 どうもろこし(ペースト) 30 どうもろこし 20 にんじん 9 パセリ乾 0.02 パイロン(ボーク) 0.3 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 125 牛乳 206									
料	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	鉄	4.6mg	食塩相当量	2.6g	*物質の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。			

献立作成の流れ

献立は作成から決定するまでに3つの段階があります。栄養や価格、旬の食材などを総合的に協議し、決定します。

献立原案作成

【3~4ヶ月前】
学校給食センターの栄養教諭が原案を作成します。

献立調整会議

【約3ヶ月前】
原案をもとに、市栄養士と栄養教諭、学校給食会が食材などの物資を確認し、栄養価・価格・調理手順などを協議します。

献立調理委員会

献立調整会議で作成された献立原案は、学校長・食育担当教諭・PTA代表などのメンバーで協議します。

教育委員会で決定

給食では、薄味を心がけています

学校給食では、和食の食文化を伝えるために、削り節や煮干し、昆布を使って出汁をとっています。朝一番から削り節や煮干しを1時間以上かけてゆっくり煮出した出汁は、とても味わい深くなります。ていねいにとった出汁はうま味がしっかり出るため味噌やしょうゆ、塩の量は少なくて済みます。

普段の生活で濃い味に慣れてしまっていると、ぼんやりした味だと感じるかも知れませんが、生涯にわたって健康に過ごすために塩分をとりすぎない食生活を送ることはとても大切なことです。学校給食では、出汁をはじめとした食材のうま味を活かし、薄味でもおいしい給食となるように心がけています。



28日 世界の料理(タイ王国)

2025大阪・関西万博開催に合わせて、世界の料理を紹介していきます。「ガイヤーン」はタイの焼き鳥です。しょうがやにんにくなどの薬味と魚から作られた醤油「ナンブラー」などで漬け焼きにします。「クイッティアオ」はお家で作られた平麺が入ったスープです。どちらの料理もタイではよく食べられている料理です。



<p>1日(木)★子どもの日献立</p> <p>魚の骨に注意</p> <p>もやし炒め物 牛乳</p> <p>かつおカツ 若竹汁</p> <p>ごはん</p>	<p>2日(金)</p> <p>パン 粉ふき芋 牛乳</p> <p>チキンチャップ 野菜スープ</p>	<p>7日(水)</p> <p>豆ジンジャー 牛乳</p> <p>シャキシャキ そばろ井の具</p> <p>ごはん つくね汁</p>	<p>8日(木) 魚の骨に注意</p> <p>キャベツのごま酢和え 牛乳</p> <p>鯖の味噌焼き 田舎汁</p> <p>ごはん</p>	<p>9日(金)★あかしっ子大好きメニュー</p> <p>スライスチーズ 牛乳</p> <p>背割りパン ドライカレー レタススープ</p>	<p>1日 子どもの日献立</p> <p>5月5日は子どもの日(端午の節句)です。みなさんが健やかに成長できるようにと願いを込めた献立にしました。</p> <p>鯉(かつお) →「勝男」にかけて、元気な子どもに育ち、将来活躍してほしいという願い。 筍(竹の子) →竹がグングン伸びる姿から、真っすぐ元気に育ってほしいという願い。</p> <p>9日 あかしっ子大好きメニュー セルフドッグ(背割りパン・ドライカレー・スライスチーズ)</p> <p>あかしっ子大好きメニューの中から5月はセルフドッグを提供します。 給食のドライカレーは香りがよくスパイスを効かせたところが特徴です。背割りパンにドライカレーとスライスチーズをはさんでいただきます。</p>
<p>12日(月)</p> <p>野菜の和え物 牛乳</p> <p>厚揚げと豚肉の照り煮 ピーンのすまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>13日(火)</p> <p>枝豆のソテー 牛乳</p> <p>パン かぼちゃコロッケ ミネストローネ</p>	<p>14日(水)</p> <p>ひじきのふりかけ 牛乳</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ 味噌汁</p> <p>ごはん</p>	<p>15日(木)</p> <p>味付けのり 牛乳</p> <p>ごぼうの味噌マヨ炒め 関東煮</p> <p>ごはん</p>	<p>16日(金)</p> <p>添え野菜 牛乳</p> <p>パン 鶏の唐揚げ 玉ねぎスープ</p>	
<p>19日(月)</p> <p>みかんゼリー 牛乳</p> <p>コーンのソテー チキンカレー</p> <p>ごはん</p>	<p>20日(火) 魚の骨に注意</p> <p>パン コールスロー 牛乳</p> <p>白身魚のフライ ソイチャウダー</p>	<p>21日(水)</p> <p>はくさいの昆布和え 牛乳</p> <p>高野豆腐の炒め煮 ピリ辛スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>22日(木)★食べよう兵庫の食材</p> <p>高菜のふりかけ 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ(2個) 春雨スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>23日(金)</p> <p>切干大根のサラダ 牛乳</p> <p>パン ポークハープソテー トマトスープ</p>	<p>22日 食べよう兵庫の食材</p> <p>今日の献立の中で兵庫県の食材は、ごはん(米)・ちりめんじゃこ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲンサイ・小松菜・牛乳です。毎月「食べよう兵庫の食材」の日として兵庫県、明石近郊で採れた食材を多く使った給食を提供します。</p>
<p>26日(月)★季節の献立</p> <p>魚の骨に注意</p> <p>キャベツとたくあんのごま炒め 牛乳</p> <p>鯨の更紗揚げ わかめの味噌汁</p> <p>ごはん</p>	<p>27日(火)</p> <p>パン ポテトサラダ 牛乳</p> <p>鶏肉とパプリカのソテー マカロニスープ</p>	<p>28日(水)★世界の料理(タイ王国)</p> <p>にんじんのソテー 牛乳</p> <p>ガイヤーン クイティアオ</p> <p>ごはん</p>	<p>29日(木)</p> <p>ソーダゼリー 牛乳</p> <p>豚肉とじゃがいもの味噌炒め トック</p> <p>ごはん</p>	<p>30日(金)</p> <p>ブロッコリーのサラダ 牛乳</p> <p>パン ウインナーのチリソース コーンスープ</p>	<p>28日 世界の料理(タイ王国) ガイヤーン・クイティアオ</p> <p>今月の世界の料理はタイ料理です。 ガイヤーンの「ガイ」は鶏、「ヤーン」は焼くという意味で、その名の通り焼き鳥です。しょうがやんにんにくと魚から作られる魚醤の「ナンプラー」に漬け込んでから焼きます。</p>