

令和7年 5月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1	木	ごはん				米			しょうゆ 酒 みりん	590	770		
		牛乳		牛乳									
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま					
		ボン酢あえ			ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖					しょうゆ ポン酢	26.4
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)						
2	金	チキンと野菜のピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン しめじ	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	562	739		
		牛乳		牛乳									
		マカロニのスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ スープストック ガラスープ しょうゆ			21.6	27.3
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)							
小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド							
7	水	コッペパン					パン			612	746		
		牛乳		牛乳									
		オムレツ	オムレツ										
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢			22.2	26.8
野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ		なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ						
ブルーベリージャム					ジャム								
8	木	わかめごはん		わかめ		米				601	794		
		牛乳		牛乳									
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)			22.7	28.6
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ				
小夏				小夏									
9	金	ごはん				米				590	791		
		牛乳		牛乳									
		オリーブサーモンの新茶てんぷら	オリーブサーモン			しょうが	てんぷら粉	なたね油	しょうゆ 酒 お茶			27.9	35.8
		おかかあえ	かつお節		ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢				
新玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)						
12	月	麦ごはん				米 麦				590	784		
		牛乳		牛乳									
		高野豆腐とグリーンピースの卵とじ	高野豆腐 豚肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)			26.7	33.9
		きゅうりの酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢				
あじつけのり		のり											
13	火	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	575	760		
		牛乳		牛乳									
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし			23	29.2
		ばんかん				ばんかん							
14	水	和三盆揚げパン				パン 和三盆糖	なたね油			562	781		
		牛乳		牛乳									
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ			21.1	29.8
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢				
キャンディチーズ(中学校)		チーズ											
15	木	ごはん				米				570	745		
		牛乳		牛乳									
		鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		酒 みりん			28.2	34.4
		ごまあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ				
ふしめんのすまし汁	油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん		しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)						
16	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	654	862		
		牛乳		牛乳									
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ			21.5	27
		あまなつゼリー(小学校・中学校)					ゼリー						

ベジチャレデー

たんぱく質

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

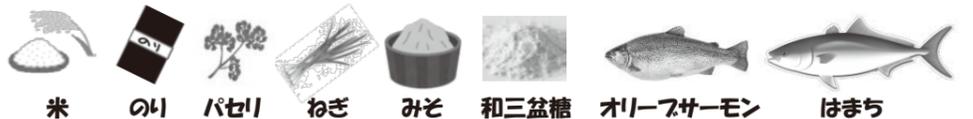
東かがわ市産

※都合により、献立は変更することがあります。

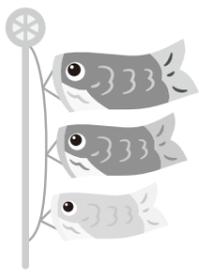
※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター



米 のり パセリ ねぎ みそ 和三盆糖 オリーブサーモン はまち



令和7年 5月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉の米粉揚げ 大豆とひじきの煮物 野菜70gのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん	米 でんぷん 米粉 こんにやく 砂糖	なたね油 なたね油	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) 煮干し(だし)	647 29.9	866 38.3
20	火	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ ごぼう だいこん たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 さつまいも	なたね油 ごま ごま油 なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 こんぶ(だし) みりん 酒 酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料 酒 煮干し(だし)	640 30.1	835 37.3
21	水	セルフハンバーガー(コッペパン) (ハンバーグトマトソース) (ゆで野菜) 牛乳 卵スープ ぼんかん	ハンバーグ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ きくらげ	パン 砂糖 でんぷん でんぷん	しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	581 25.9	740 32.8	
22	木	ごはん 牛乳 ししゃものカラフルてんぷら もやしのあえもの わかたけ汁	豆腐 すまき(鶏卵なし)	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	米 てんぷら粉 砂糖	なたね油 パセリ粉末 ポン酢 しょうゆ 酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	570 21.8	738 25.8	
23	金	ハヤシライス 牛乳 夏みかんサラダ 角チーズ(中学校)	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり なつみかん レモン	米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油 なたね油 酢	赤ワイン ハヤシルウ トマトピューレー トマトケチャップ ビーフコンソメ ウスターソース ドミグラスソース	598 18.9	870 28
26	月	ごはん 牛乳 えびとポテトのチリソース ごぼうとハムのサラダ 春雨のスープ	えびフリッター ロースハム (乳・鶏卵なし) すまき(鶏卵なし)	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん ねぎ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり ごぼう コーン はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま はるさめ	なたね油 ごま しょうゆ 酢 ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	639 19.7	850 25	
27	火	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいもの煮物 おかかこんぶあえ	厚揚げ 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油 酒 しょうゆ けずりぶし(だし) しょうゆ ポン酢	584 24.2	781 30.8	
28	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳 チキンときのこのクリームスパゲティ カラフルサラダ ぼんかん	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし) ロースハム (乳・鶏卵なし)	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン ぼんかん	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 なたね油	白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末 酢 しょうゆ	609 24.5	802 31.3	
29	木	ごはん 牛乳 はまちのさらさ揚げ いそかあえ 豆腐のみそ汁	はまち 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油 しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	639 26.4	854 33.9	
30	金	親子どんぶり 牛乳 アーモンドあえ オレンジ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ オレンジ	米 でんぷん 砂糖	なたね油 酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし) 酢 しょうゆ	574 23	751 29	

おめでとう給食

かみかみデー

5月29日(木)に「はまちのさらさ揚げ」が登場します。
東かがわ市引田で養殖された「はまち」を使用し、あまり流通していない、おいしい部分を使っています。



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

