



5月の給食献立予定表

令和7年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
1	木	食パン		スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン チキンハム	食パン スパゲティ 油 アーモンド 砂糖	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ トマトピューレ にんにく 大根 きゅうり コーン	760 26.4	体育大会の練習が本格的に 始まります。 生活リズムを整え、朝食を きちんと食べて、体調を ととのえましょう。 (体育大会前はジュシー の予定があります)
2	金	麦ごはん		けんちん汁 かつおミンチカツ お茶入りふりかけ かしわ餅	牛乳 鶏肉 豆腐 かつおミンチカツ ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま油 油 ごま かしわ餅	人参 ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ 茶葉	825 32.1	
7	水	ごはん		ボークカレー ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム ミックスビーンズ 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく コーン キャベツ きゅうり	779 25.7	
9	金	麦ごはん		豚汁 ししゃもフリッター レモン南蛮だれ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ししゃもフリッター	米 麦 こんにゃく バター 油 ごま 砂糖	人参 大根 白菜 ねぎ もやし ごぼう しょうが たまねぎ ピーマン レモン果汁	793 29.8	
12	月	麦ごはん		塩肉じゃが ごぼうとナッツのかみかみサラダ	牛乳 豚肉 ちぎりあげ ちりめん チーズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらたき 油 ごま油 アーモンド	人参 たまねぎ 枝豆 しょうが ごぼう きゅうり	749 27.3	
13	火	丸パンカット		枝豆のクリームスープ ほうれん草オムレツ 彩り野菜のトマトソース	牛乳 ベーコン チーズ 白いんげん豆 ほうれん草オムレツ	丸パン 油 じゃがいも バター ポータージュルウ 砂糖	枝豆 たまねぎ しめじ 人参 トマト缶 野菜ミックス パセリ	767 29.7	
14	水	ごはん		クイッティオスープ 魚といもの香味だれ ジュシー	牛乳 鶏だんご ホキ粉付き	米 油 クイッティオ ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 きくらげ もやし チングンサイ ねぎ にんにく しょうが	766 25.6	
16	金	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 親子丼 ジュシー	牛乳 絹厚揚げ わかめ みそ 鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	えのきたけ ねぎ たまねぎ 人参 小松菜 しいたけ	705 26.3	
17	土	食パン		野菜スープ チーズポテト	牛乳 鶏肉 うすら卵 大豆 ベーコン チーズ	食パン 油 じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ しめじ 人参 ブロッコリー にんにく パセリ 枝豆 コーン	759 32.2	
食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は山鹿・鹿本地域の味です									
21	水	ごはん		じゃがいもと筍のうま煮 オクラのひじきとえ すいか	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ ちぎりあげ しそひじき	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 だけのこ 小松菜 しょうが オクラ きゅうり すいか	780 25.7	 このころは、こどもたち の成長を願って柏餅やちまきを 食べる習慣があります ★お茶ふりかけ お茶の新芽を摘み取る季節 です。暑い夏も近づいてい ます。 14日と16日に ジュシーを用意します こまめな水分補給を意識して 行いましょう。 21日「ふるさとくまさんデー」 今月は山鹿・鹿本地域の味です 山鹿・鹿本地域は山の幸が 豊富です。この時期はだけ のこが多く 穫れます。
22	木	揚げパン		タイピーエン フルーツ杏仁	黄粉 牛乳 うすらの卵 豚肉 かまぼこ 白湯 杏仁豆腐	コッパン 油 砂糖 はるさめ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 もも缶	734 27.8	
23	金	麦ごはん		麻婆豆腐 荳わかめともやしの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ とりささみ 荳わかめ	米 麦 砂糖 でんぶん 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 だけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし 小松菜 きくらげ	727 30.0	
26	月	麦ごはん		春雨汁 ホキ天玉揚げ タルタルサラダ	牛乳 豚肉 ホキ天玉揚げ 炒り卵	米 麦 はるさめ ごま油 油 ノンエッグマヨ 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ チングンサイ ねぎ ピクルス パセリ レモン果汁	803 26.1	 28日は今月のやさ塩デー 昆布とかつお節でだしをとり 旨みを活かして塩分をおさえて かきたま汁をつくります。 29日 キーマカレーはひき肉 のカレーです。パンにはさんで 食べてください。 汗をかき、水分や栄養分が 失われやすい季節となります。 しっかり食事をとり、栄養を 補うことを意識しましょう。
27	火	ミルクパン		五目うどん ひじきとれんこんのサラダ	牛乳 鶏肉 てんぷら 油揚げ ツナ 大豆 ひじき	ミルクパン うどん麺 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	人参 たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	745 29.5	
28	水	ごはん		もずくかきたま汁 豚キムチ アセロラゼリー	牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 豚肉 絹厚揚げ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	もずく 人参 えのきたけ ねぎ にんにく しょうが にら 白菜キムチ たまねぎ アセロラゼリー	708 26.9	
29	木	コッパンカット		キーマカレー チキンとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 大豆 とりささみ	コッパン 油 カレールウ ごま 砂糖	人参 たまねぎ トマト缶 枝豆 にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	791 33.5	
30	金	麦ごはん		肉団子のスープ いわしのかぼすレモン煮 大根とわかめ中華和え	牛乳 ミートボール 豆腐 いわしのかぼすレモン煮 わかめ チキンハム	米 麦 はるさめ ごま油 ごま 砂糖	キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり	770 30.8	

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈5月の給食目標：規則正しい食生活をしよう〉

★朝ごはんを生活リズムをととのえよう

もうすぐ
体育大会！

★体育大会で力を出すために大切なこと★

朝ごはんを食べると



生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。