令和7年5月　桑名市スクールランチ献立表

桑名市教育委員会

★インターネットでの予約開始は4月1日（火）からです★

献立は諸事情により一部変更する場合があります。

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材 体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質 / 脂質
1	A		**牛すき煮** 豆腐のあっさりカレー煮 かぼちゃグラタン	オレンジ	牛乳 牛肉　豆腐　豚肉　チーズ	ごはん　砂糖	白菜　人参　しらたき　ねぎ しょうが　玉ねぎ　ピーマン かぼちゃ　パセリ　オレンジ	751 26.4 20.7
（木）	B		**チキンタルタルバーガー（チキンカツ ゆでキャベツ　タルタルソース　丸パン）** 豆腐のあっさりカレー煮　かぼちゃグラタン	カスタードプチケーキ	牛乳 チキンカツ　豆腐　豚肉 チーズ	丸パン　油　砂糖 タルタルソース カスタードプチケーキ	キャベツ　人参　玉ねぎ ピーマン　かぼちゃ　パセリ	775 27.3 35.3
2	A		**豚肉のかりん揚げ** 春雨サラダ チンジャオロース 食育授業 考案メニュー！	フルーツポンチ	牛乳 豚肉　ハム　かつお油漬け	ごはん　油　砂糖 天ぷら粉　でんぷん　ごま　春雨	きゅうり　人参　赤ピーマン　筍 ピーマン　しょうが　みかん缶 黄桃缶	853 30.6 26.8
（金）	B		**ハンバーグ**　照り焼きソース 春雨サラダ チンジャオロース		牛乳 ハンバーグ　ハム　かつお油漬け 豚肉	ごはん　油　砂糖 春雨　でんぷん	きゅうり　人参　赤ピーマン 筍　ピーマン　しょうが　みかん缶 黄桃缶	774 29.4 20.4
7	A		**いわしの梅煮**　豆腐ステーキ ひじきのごまマヨサラダ きのこマカロニソテー　紅あずま甘露煮 ★まごわやさしい献立		牛乳 いわしの梅煮　豆腐ステーキ ひじき　竹輪　チーズ　ハム	ごはん　砂糖 マヨネーズ　マカロニ　ごま マーガリン　紅あずま甘露煮	キャベツ　枝豆　人参　椎茸	850 27.3 28.9
（水）	B		**肉包み揚げ**　豆腐ステーキ ひじきのごまマヨサラダ きのこマカロニソテー　紅あずま甘露煮		牛乳 肉包み揚げ　豆腐ステーキ ひじき　竹輪　チーズ　ハム	ごはん　油　砂糖 ごま　マヨネーズ　マカロニ マーガリン　紅あずま甘露煮	キャベツ　枝豆　人参　椎茸	878 26.0 30.2
8	A		**ハムカツ** ソース　**ミニトマト**　野菜の昆布和え 鶏肉と大豆の炒め煮　チーズ	ふるさと発見ランチ	牛乳 ハムカツ　塩昆布　大豆　鶏肉 チーズ	ごはん　油　砂糖 でんぷん	**ミニトマト**　小松菜　キャベツ 人参　玉ねぎ	784 27.9 23.5
（木）	B		**酢豚** 野菜の昆布和え 鶏肉と大豆の炒め煮　チーズ		牛乳 肉団子　塩昆布　大豆　鶏肉 チーズ	ごはん　砂糖　油 でんぷん	椎茸　筍　ピーマン　玉ねぎ 人参　小松菜　キャベツ	750 28.6 18.5
9	A		**豚肉の黒こしょう炒め** かぼちゃサラダ　マヨネーズ 筑前煮　ジョア（プレーン）	プチシュークリーム	ジョア（プレーン） 豚肉　鶏肉　厚揚げ　チーズ	ごはん　砂糖　油 ごま油　マヨネーズ プチシュークリーム	玉ねぎ　キャベツ　人参　蓮根 こんにゃく　枝豆　椎茸　かぼちゃ きゅうり	823 32.7 23.6
（金）	B		**かつおカツ　わかめごはん** タルタルソース　かぼちゃサラダ　マヨネーズ 筑前煮　ジョア（プレーン）		ジョア（プレーン） かつおカツ　鶏肉　厚揚げ チーズ　わかめ	ごはん　油　砂糖 タルタルソース　マヨネーズ プチシュークリーム	人参　蓮根　こんにゃく　枝豆 椎茸　かぼちゃ　きゅうり	830 26.0 25.0
12	A		**ソースカツ** ひじきカレー煮　たくあん スパゲッティーサラダ　ドレッシング		牛乳 豚カツ　大豆　ひじき かつお油漬け	ごはん　油　砂糖 カレールウ　スパゲッティ ごまドレッシング	人参　玉ねぎ　枝豆　コーン しょうが　きゅうり　たくあん	852 26.0 27.4
★カップメニュー（月）	B		**中華丼　チンゲン菜と豆腐のごま味噌スープ** ひじきカレー煮　たくあん スパゲッティーサラダ　ドレッシング	ふるさと発見ランチ	牛乳 えび　豚肉　大豆　ひじき　豆腐 かつお油漬け　合わせ味噌	ごはん　砂糖　油　ごま ごま油　でんぷん　カレールウ スパゲッティ　ごまドレッシング	白菜　人参　ねぎ　玉ねぎ 枝豆　コーン　しょうが　きゅうり たくあん　大根　**チンゲン菜**	868 33.5 27.5
13	A		**さばの塩焼き** かにかまのサラダ にんじんしりしり	すりおろし洋なしプチゼリー	牛乳 さば　大豆　かにかま かつお油漬け　炒り玉子　かつお粉	ごはん　砂糖　油 マヨネーズ すりおろし洋なしプチゼリー	キャベツ　きゅうり　人参 えのきたけ	841 26.0 35.4
（火）	B		**若鶏の唐揚げ** かにかまのサラダ にんじんしりしり		牛乳 鶏肉　大豆　かにかま　かつお粉 かつお油漬け　炒り玉子	ごはん　油　砂糖 マヨネーズ すりおろし洋なしプチゼリー	キャベツ　きゅうり　人参 えのきたけ	872 29.4 33.7
14	A		**お好み揚げ　かにかまの天ぷら** 肉じゃが ほうれん草のおひたし	ごま団子	牛乳　かつお粉 竹輪　いとよりすり身　かにかま いわし削り節　青海苔粉　豚肉	ごはん　油　砂糖 天ぷら粉　じゃがいも ごま団子	キャベツ　紅生姜　玉ねぎ　人参 しらたき　ほうれん草	862 26.1 19.7
（水）	B		**鰆の味噌煮　たけのこごはん** 肉じゃが ほうれん草のおひたし 食育授業 考案メニュー！		牛乳 さわら　豆味噌　合わせ味噌 豚肉　かつお粉　油揚げ	ごはん　砂糖　油 じゃがいも　ごま団子	玉ねぎ　人参　しらたき ほうれん草　筍	776 31.0 17.8
15	A		**いわしフライ**　ソース 豆腐の炒り煮 小魚入りナムル　大焼売		牛乳 いわしフライ　豆腐　わかめ ハム　しらす干し　大焼売	ごはん　油　砂糖 ごま油　でんぷん ナムルドレッシング	玉ねぎ　にら　人参　椎茸 もやし	808 27.0 24.5
（木）	B		**海鮮塩焼きそば** 豆腐の炒り煮 小魚入りナムル　大焼売		牛乳　大焼売 豚肉　えび　かまぼこ　炒り玉子 豆腐　わかめ　ハム　しらす干し	ごはん　油　砂糖 焼きそば麺　ごま油　でんぷん ナムルドレッシング	玉ねぎ　キャベツ　にら　人参 椎茸　もやし	840 26.0 23.3
16	A		**鶏ちゃん炒め** わかめのサラダ　ドレッシング きんぴらごぼう　つくね　アシドミルク		アシドミルク 鶏肉　わかめ　かにかま 合わせ味噌　つくね	ごはん　砂糖　油 中華ドレッシング ごま油	キャベツ　玉ねぎ　もやし　赤ピーマン ピーマン　しょうが　コーン きゅうり　ごぼう　人参　こんにゃく	761 27.3 17.8
（金）	B		**白身魚のレモン風味揚げ**　NEW ポテトフライ　わかめのサラダ　ドレッシング きんぴらごぼう　つくね　アシドミルク		アシドミルク カレイ　わかめ　かにかま 鶏肉　つくね	ごはん　油　砂糖 天ぷら粉　でんぷん　じゃがいも 中華ドレッシング　ごま油	レモン汁　コーン　きゅうり ごぼう　人参　こんにゃく 赤ピーマン	781 26.0 16.6
19	A	スプーン	**ガパオライス** コンコンサラダ　キャベツのマスタード炒め 肉団子		牛乳 鶏肉　炒り玉子　油揚げ　豚肉 肉団子	ごはん　砂糖　油 青じそドレッシング　マカロニ	玉ねぎ　赤ピーマン　バジル にんにく　大根　きゅうり　枝豆 キャベツ	793 30.7 24.8
（月）	B		**メンチカツ** ソース　コンコンサラダ キャベツのマスタード炒め　肉団子		牛乳 メンチカツ　油揚げ　豚肉 肉団子	ごはん　油 青じそドレッシング　マカロニ	大根　きゅうり　枝豆　キャベツ	853 27.1 27.0
20	A		**味噌焼きうどん** シーザーサラダ 厚揚げチャンプルー　味付小魚		牛乳　味付小魚 牛ホルモン　豚肉　厚揚げ 炒り玉子　いわし削り節　豆味噌	ごはん　砂糖　油 うどん シーザーサラダドレッシング	キャベツ　人参　玉ねぎ　もやし にんにく　ほうれん草　枝豆 赤ピーマン	796 26.1 23.0
（火）	B		**白身魚のお好み焼き風** シーザーサラダ 厚揚げチャンプルー　味付小魚		牛乳　味付小魚 タラ　かつお粉　青海苔粉 厚揚げ　炒り玉子　いわし削り節	ごはん　油 天ぷら粉 シーザーサラダドレッシング	ほうれん草　人参　キャベツ もやし　赤ピーマン　枝豆	757 29.3 23.1

※毎日牛乳がつきます（牛乳の代わりに ９日はジョア、１６日はアシドミルクがつきます）

日	AB	主食	副食	デザート	主な食材 体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質 / 脂質
21	A		**鶏肉とレバーのピリ辛揚げ** NEW ひじき五目煮　しば漬け じゃこサラダ　ドレッシング	★アイアンメニュー	牛乳 鶏肉　豚レバー　ひじき　大豆 油揚げ　しらす干し	ごはん　油　砂糖 天ぷら粉　でんぷん　ごま しょうゆドレッシング	にんにく　こんにゃく　人参 キャベツ　しば漬け	852 30.2 28.1
（水）	B		**照り焼きチーズチキン　ピラフ** ひじき五目煮 じゃこサラダ　ドレッシング	りんご	牛乳 鶏肉　チーズ　ひじき　油揚げ 大豆　しらす干し	ごはん　砂糖 しょうゆドレッシング	玉ねぎ　ピーマン　こんにゃく 人参　キャベツ　りんご　コーン グリンピース	755 29.9 22.8
22	A		**ヒレカツ丼** 若竹煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	パイン缶	牛乳 ヒレカツ　厚揚げ　わかめ 鶏肉　かつお油漬け	ごはん　油　砂糖 マヨネーズ	筍　人参　こんにゃく　コーン ブロッコリー　キャベツ パイン缶	791 26.1 23.3
（木）	B		**カレーマーボー豆腐** 若竹煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		牛乳 豆腐　豚肉　豆味噌　厚揚げ わかめ　鶏肉　かつお油漬け	ごはん　砂糖　油 でんぷん　ごま油　マヨネーズ	人参　玉ねぎ　しょうが　にんにく 筍　こんにゃく　ブロッコリー キャベツ　コーン　パイン缶	781 27.1 24.8
23	A		**チキン南蛮**　タルタルソース れんこんのピリ辛炒め マカロニサラダ　高菜漬け		牛乳 鶏肉　かつお油漬け	ごはん　油 タルタルソース　マカロニ マヨネーズ	蓮根　こんにゃく　枝豆　人参 きゅうり　コーン　高菜漬け	837 31.6 26.9
（金）	B		**とんてき炒め** れんこんのピリ辛炒め マカロニサラダ　高菜漬け		牛乳 豚肉　かつお油漬け	ごはん　砂糖　油 マカロニ　マヨネーズ	キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン にんにく　蓮根　こんにゃく　枝豆 きゅうり　コーン　高菜漬け	782 26.0 24.1
26	A		**ダッカルビ** わかめの酢の物 高野豆腐煮	すりおろしりんごプチゼリー	牛乳 鶏肉　わかめ　かにかま 高野豆腐	ごはん　砂糖　油 ごま油 すりおろしりんごプチゼリー	キャベツ　玉ねぎ　人参　にら しょうが　にんにく　枝豆　椎茸 コーン	752 33.1 19.1
（月）	B		**かぼちゃひき肉フライ　オムレツ** ソース　わかめの酢の物 高野豆腐煮		牛乳 かぼちゃひき肉フライ　オムレツ わかめ　かにかま　高野豆腐	ごはん　油　砂糖 ごま油 すりおろしりんごプチゼリー	人参　枝豆　椎茸　コーン	817 26.2 24.2
27	A		**豚キムチ** 小松菜と竹輪の煮物 小魚入りフライビーンズ　ごまひじき		牛乳 豚肉　竹輪　大豆　ちりめん ごまひじき　合わせ味噌	ごはん　砂糖　油 ごま油　でんぷん ごま	白菜　玉ねぎ　もやし　にら キムチ　小松菜　椎茸　人参	798 29.0 22.9
（火）	B		**ごぼう入りハンバーグ** ケチャップ　おかかもやし　ごまひじき 小松菜と竹輪の煮物　小魚入りフライビーンズ		牛乳　ごまひじき ごぼう入りハンバーグ　竹輪 かつお粉　大豆　ちりめん	ごはん　砂糖　油 でんぷん　ごま	もやし　小松菜　椎茸　人参	768 27.2 18.5
28	A	スプーン	**肉ごはんのもと** アチャール（野菜の浅漬け） のり塩ごぼうチップス NEW	ズーズーダウ（ヨーグルト）	牛乳 豚肉　ひじき　かつお油漬け ヨーグルト　青海苔粉	ごはん　砂糖　油 かんきつドレッシング 天ぷら粉　でんぷん	玉ねぎ　ねぎ　枝豆　大根 きゅうり　人参　みかん缶 黄桃缶　ごぼう	813 26.0 28.3
（水）	B	スプーン	**ホキのチーズパン粉焼き　ダル（豆のカレー）** 赤じそキャベツ　のり塩ごぼうチップ アチャール（野菜の浅漬け） ワールドランチ ネパールメニュー		牛乳 ホキ　チーズ　かつお油漬け ヨーグルト　青海苔粉	ごはん　油　レッドキドニー　カレールウ パン粉　かんきつドレッシング 天ぷら粉　でんぷん　ひよこ豆	キャベツ　赤じそ粉　大根 きゅうり　人参　みかん缶 黄桃缶　ごぼう　青えんどう豆	879 29.0 26.3
29	A		**プルコギ** キャベツサラダ　ドレッシング 大根そぼろ煮　金時豆		牛乳 豚肉　かつお油漬け	ごはん　砂糖 ごま油　金時豆 サウザンアイランドドレッシング	玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン 椎茸　人参　にんにく　キャベツ コーン　大根　枝豆	772 29.2 22.5
（木）	B		**揚げ餃子　キムチチャーハン** キャベツサラダ　ドレッシング 大根そぼろ煮	杏仁豆腐	牛乳 ぎょうざ　かつお油漬け 豚肉	ごはん　油　砂糖 サウザンアイランドドレッシング 杏仁豆腐　ごま油　ごま	キャベツ　コーン　人参　大根 枝豆　玉ねぎ　キムチ　しょうが	810 26.4 31.2
30	A		**白身魚フライ　チキンナゲット** ソース　中華サラダ 切干大根煮　しそ昆布		牛乳 白身魚フライ　チキンナゲット 蒸し鶏　わかめ　油揚げ　しそ昆布	ごはん　油　砂糖 中華ドレッシング	人参　キャベツ　切干大根 枝豆	777 26.3 20.5
（金）	B		**豚すき煮** 中華サラダ 切干大根煮　しそ昆布		牛乳 豚肉　蒸し鶏　わかめ　油揚げ しそ昆布	ごはん　砂糖 中華ドレッシング	白菜　玉ねぎ　人参　しらたき ねぎ　しょうが　キャベツ　枝豆 切干大根	758 28.0 20.3

予約・払込の締め切り
にご注意ください！

・マークシートでの注文の場合は、4月15日（火）までです。
・パソコン、スマートフォンでの注文の場合は、残高がある状態で4月24日（木）14時までです。給食費の払込は、4月22日（火）までにお願いします。
※連休中の5月3日～5月6日は、払込の情報が反映されません。この期間中の入金情報は、5月7日（水）夕方頃の反映となります。ご注意ください。

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

★8日（木）A：ミニトマト

桑名市長島町産のミニトマトです。長島町や木曽岬町等、海の近くの土地は土に塩分が含まれているため、とても甘いミニトマトが育ちます。
ミニトマトの赤色はリコピンという成分で抗酸化作用があり、加熱したり油と一緒に摂るとさらに吸収がよくなると言われています。

★12日（月）B：チンゲン菜と豆腐のごま味噌スープ

三重県でとれたチンゲン菜を使用した「チンゲン菜と豆腐のごま味噌スープ」です。アクやくせが少なく色々な料理に合います。
チンゲン菜は強い抗酸化作用のあるベータカロテンを多く含み、免疫力を高める働きをします。また、成長期に必要な、カルシウムや鉄分も豊富に含んでいるため、積極的に取り入れたい野菜です。

ワールドランチ（ネパール）

世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。28日（水）は、ネパールメニューです。
ネパールはインドと中国に接する内陸国で、首都はカトマンズです。世界最高峰のエベレストがある国としても有名で、国土の80%が山岳地帯です。
ネパール料理は、土地柄もあり、インド料理と中華料理が融合した独自の食文化をなしており、主食が米なので日本人にもよく好まれます。
28日（水）B：『ダル』は豆のカレーです。ダルは豆を意味するネパール語で日本のカレーよりさらさらしていて、スープのような料理です。AB：『アチャール』はピクルスのような、野菜の浅漬けです。AB：『ズーズーダウ』はネパールのヨーグルトで、現地では水牛の乳から作られます。