

2026 5月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



★栄養表記について

工: エネルギー / た: たんぱく質 / 脂: 脂質 / 塩: 食塩相当量
 ※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。
 ※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

アレルギー情報 ▶▶▶

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

★5月21日は「国際お茶の日 (International Tea Day)」です

世界各地のお茶にちなんだ歴史や文化・経済などを認識する機会として、2019年12月に国連総会で制定されました。日本の茶文化は、味わうという楽しみだけではなく、お客様に振る舞い共に過ごす時間を大切にするおもてなしの文化として伝わり、世界農業遺産や日本遺産などにも認定されています。給食では、お茶の葉をまぶした「茶ふきいも」を作ります。この機会にお茶を味わってみましょう。

1



鶏肉と新じゃがいものトマト煮

- 麦ごはん ●牛乳
 - ほうれん草とベーコンのマカロニペペロン
 - かぼちゃサラダ
 - しょうがコンソメスープ
- 工: 828kcal た: 29.7g
脂: 23.9g 塩: 2.4g

4

みどりの日



5

こどもの日



6

振替休日



7



かつおと大豆の甘辛

- 茹でブロッコリー
- ごはん ●牛乳
- 豚肉のしょうが焼き
- 野菜のおかか和え
- わかめと玉ねぎのみそ汁

工: 835kcal た: 39.8g
脂: 27.5g 塩: 2.8g

8



ドライカレー

- ごはん ●牛乳
- いんげんとソーセージのソテー
- ツナコーンサラダ
- 押麦のスープ

工: 801kcal た: 31.3g
脂: 28.9g 塩: 2.5g

11



肉団子と野菜の黒酢あんかけ

- 麦ごはん ●牛乳
- いかとブロッコリーの香味炒め
- 華風和え
- ビーフンスープ

工: 801kcal た: 30.5g
脂: 24.8g 塩: 2.2g

12



鶏肉とニョッキのクリーム煮

- ロールパン ●牛乳 ※松林中のみ
ココア揚げパン
- キャベツとツナのオイルスパゲッティ
- 枝豆とウインナーのソテー
- オニオンスープ

工: 844kcal た: 36.5g
脂: 35.2g 塩: 3.4g

13



あじのガーリック揚げ

- わかめごはん ●牛乳
- 新じゃがいものそぼろ煮
- もやしとニラのおひたし
- 豚汁

工: 793kcal た: 34.4g
脂: 24.4g 塩: 2.6g

14



ポークチャップ

- コーンライス ●牛乳
- キャラメルポテト
- イタリアンサラダ
- 白菜とベーコンのスープ

工: 825kcal た: 29.4g
脂: 27.6g 塩: 2.5g

15



韓国風すき焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- チキンチキンごぼろ
- チョレギサラダ風
- 豆腐スープ

工: 840kcal た: 37.6g
脂: 28.3g 塩: 2.3g

18



さばのカレー竜田揚げ

- 炒めキャベツ
- ごはん ●牛乳
- 筑前煮
- 切り干し大根のサラダ
- 玉ねぎと油揚げのみそ汁

工: 818kcal た: 29.2g
脂: 31.9g 塩: 2.5g

19



トマトチリビーンズ

- ターメリックライス ●牛乳
- さけのメープルマスタードソース
- コールスローサラダ
- シーフードチャウダー

工: 886kcal た: 38.7g
脂: 33.2g 塩: 2.6g

20



豚キムチ炒め

- ごはん ●牛乳
- 春巻き
- 三色ナムル
- トック入りわかめスープ

工: 810kcal た: 26.9g
脂: 30.3g 塩: 2.6g

21



鶏肉とたけのこのおかか煮

- 麦ごはん ●牛乳
- 茶ふきいも
- ささみときゅうりの和えもの
- 春キャベツのみそ汁

工: 823kcal た: 35.9g
脂: 30.4g 塩: 2.5g

22



タコライス

- ごはん ●牛乳
- 白身魚と大豆の和風ドレッシング
- にんじんしりしり
- もずくスープ

工: 846kcal た: 38.8g
脂: 28.9g 塩: 2.5g

25



さわらのマヨチーズ焼き

- 茹でブロッコリー
- 黒パン ●牛乳 ※第一中のみ
ココア揚げパン
- ジャーマンポテト
- 枝豆とキャベツのサラダ
- ミネストローネ

工: 800kcal た: 38.1g
脂: 27.6g 塩: 3.2g

26



セルフそぼろ丼

- 麦ごはん ●牛乳
- ぶりのごま竜田
- 白菜のさっぱり和え
- わかめと豆腐のみそ汁

工: 838kcal た: 38.7g
脂: 33g 塩: 2.1g

27



ポークカレーライス

- 発酵乳 (ストロベリー)
- ほうれん草とコーンのソテー
- フルーツ白玉

工: 827kcal た: 27.4g
脂: 18.2g 塩: 3g

28



塩から揚げ

- 炒めキャベツ
- ごはん ●牛乳
- カラフルきんぴら
- ひじきの和風サラダ
- いももち汁

工: 835kcal た: 30.2g
脂: 28.2g 塩: 2g

29



麻婆豆腐

- 麦ごはん ●牛乳
- 揚げごぼう
- きゅうりともやしのピリ辛あえ
- 中華風コーンスープ

工: 833kcal た: 33.6g
脂: 30.2g 塩: 1.9g

中学校給食

News

爽やかな風が吹き抜け、木々の緑が日増しに濃くなってきました。新しい生活が始まって1ヶ月ですが、生活リズムは整ってきたでしょうか。緊張がほぐれて気が緩み、気温の変化もあるので体調を崩しやすい時期でもあります。「朝・昼・夕」の三食を規則正しく食べて、早寝早起きを心がけて体調を整えましょう。給食も1日の大切な1食として、栄養バランスが良いだけでなく、旬の食材や行事食を取り入れて皆さんの健康を支えていきたいと思えます。



★ 朝ごはんを食べてスイッチON!

皆さんは毎朝しっかり朝ごはんを食べていますか？中学生になると時間が足りないと思うことがあると思いますが、朝ごはんの時間を削ったりしていないでしょうか。学校生活ではたくさんのエネルギーを消耗するので、1日を元気に過ごすためにも「朝ごはん」をしっかり食べましょう。

1. 体を動かすスイッチ

朝ごはんを食べると胃腸が働いて、寝ている間に下がった体温を上げて、体が「お休みモード」だったのを「活動モード」に切り替えます。

2. 頭を動かすスイッチ

脳のエネルギーはブドウ糖です。朝ごはんは脳のエネルギー源のブドウ糖を補給して、睡眠中に低下した血糖値を上げて、脳の働きを活性化します。

3. お腹を動かすスイッチ

食べ物が胃に入ることによって腸が動き出し、決まった時間のお通じを助けてくれます。

今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！
今月は「カナダ料理」です。

● トマトチリビーンズ

ひき肉やウィンナー、玉ねぎや豆をトマトやソースなどでコトコト煮込み、チリパウダーやクミンでスパイシーに仕上げるカナダの家庭料理です。チリパウダーなどの香りをきかせた家族みんなで食べられるマイルドな味付けが特徴です。カナダの冬は寒く厳しいので、一度に大量に作れて長く保存できる作り置き料理として親しまれています。

● さけのメープルマスタードソース

メープルシロップはカナダ東部に生えるサトウカエデの樹液を煮詰めて作られる天然の甘味料です。カエデの葉はカナダの国旗にも使われていて、カナダ東部には広大なカエデの森林が広がっています。その樹液から作られるメープルシロップはカナダの特産品です。ミネラルがバランス良く含まれていて、香ばしい風味とコクのある甘味が特徴です。揚げたさけにメープルシロップを使ったソースを絡めて提供します。

● シーフードチャウダー

野菜に加えてカナダで獲れる魚介類を加えた濃厚でコクのあるスープです。アメリカでもクラムチャウダーが有名ですが、カナダのチャウダーは名前の通り、色々な種類の魚介類を多く使うのが特徴です。広大なカナダでは、それぞれの地域で獲れる魚介類を使っていて地域によってさまざまなチャウダーがあります。給食では、えびやあさりを入れてじっくり煮込んで作ります。

ずっと予約について



「ずっと予約」を登録すると、**自動的に予約が入るので、予約の手間がなくおすすめです!**

毎月1日(土日祝日の場合は翌平日)の15時以降に自動的に翌月分の予約が行われます。

その際に、予約する日数分の残額が無いと予約ができませんので、残額不足にご注意ください。クレジット自動支払いと組み合わせると、入金忘れを防いでくれるので便利です。

※ずっと予約で予約した場合でも、5日前(土日祝日除く)の13時まではキャンセル可能です。