

2025

5月予定献立表

市川市立第五中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとなる食品	エネルギー			
								kcal	たんぱく質g	脂肪g	塩分g
1	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き おひたし インド煮 お茶めな大豆	牛乳 さばうずら卵	ほうれんそうもやし 玉ねぎ	米 塩こうじじゃがいも	779	37.5	25.1	2.3
2	金	ごはん	○	豚丼の具 みそ汁 かしわもち	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ	米 しらたきじゃがいも	784	39.6	18.4	2.6
7	水	麦ごはん	○	白身魚フライ コールスローサラダ ポークカレー	牛乳 たらヨーグルト	キャベツ とうもろこし	米 麦じゃがいも	900	31.7	29.7	2.7
8	木	チキンライス	○	スクランブルエッグ ミートボールスープ	牛乳 鶏肉 たまご	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	米 バター 春雨 ごま油	782	29.8	29.8	2.7
9	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう みそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	ごぼう 枝豆 大根 りんご	米 砂糖じゃがいも	811	37.4	21.9	2.3
12	月	黒米ごはん	○	あじの南蛮漬け もやしのみそ和え のっペイ汁	牛乳 あじちりめんじゃこ	小松菜 もやし 大根 しいたけ	米 黒米もち米 ごま	789	36.4	28.0	3.2
13	火	コロッケバーガー	○	コンソメスープ サイダーゼリーポンチ	牛乳 豚肉 おから	みかん パインナタデココ	パン パン粉じゃがいも	869	27.4	28.8	2.8
14	水	ゆかりごはん	○	擬製豆腐 青菜の炒め煮 ジャガいものそぼろ煮	牛乳 豆腐 たまご 豚肉	小松菜 ねぎ グリンピース	米 しらたきじゃがいも	803	37.3	26.9	2.9
15	木	ごはん	○	チンジャオロース きくらげスープ ライチゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	白菜 ピーマン きくらげ	米 ごま油 ライチゼリー	798	34.4	26.1	2.4
16	金	ごはん	○	チキンカツ カラフルソテー 野菜スープ	牛乳 豚肉 わかめ	とうもろこし しめじ 玉ねぎ	米 パン粉 バター ごま	807	33.2	26.5	2.9
17	土			体 育 祭							
20	火	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース しらたきソテー トマトスープ	牛乳 鶏肉 たまご	トマト しめじ プロッコリー	米 しらたきバター ごま	763	32.3	29.8	2.2
21	水	スパゲティ ミートソース	○	イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	トマト セロリ マッシュルーム	スパゲティ マカロニ	804	31.3	32.6	3.2
22	木	ごはん	○	いなだの照り焼き 磯和え 生揚げの肉みそ煮 青梅ゼリー	牛乳 いなだ生揚げ 豚肉	ほうれんそう もやし 玉ねぎ	米 砂糖じゃがいも	821	35.8	27.2	2.7
23	金	ごはん	○	レバー香り揚げ 中華くらげの和え物 麻婆豆腐	牛乳 豚レバー くらげ 豚肉	にら きゅうり もやし 玉ねぎ	米 ごま油 かたくり粉	814	37.5	27.7	2.9
26	月	ごはん	○	しいらの竜田揚げ ごま和え 豚汁 みかんゼリー	牛乳 しいら 豚肉 豆腐	ごぼう もやし ほうれんそう	米 さといも こんにゃく	786	36.2	22.6	2.7
27	火	ごはん	○	ハンバーグ(トマトソース) 青菜のソテー オニオングループ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	トマト 玉ねぎ とうもろこし	米 ごま油 かたくり粉	800	29.8	31.9	2.9
28	水	抹茶揚げパン	○	ミラノ風チキン ポトフ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	トマト 玉ねぎ キャベツ	コッペパンじゃがいも	798	34.8	35.3	2.6
29	木	五目ごはん	○	さばのごまだれ焼き 即席漬け 沢煮椀	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	ほうれんそう きゅうり	米 さといも ごま	789	44.2	26.1	3
30	金	ごはん	○	鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にら しめじ とうもろこし	米 春雨 かたくり粉	783	32.4	26.5	2.9

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

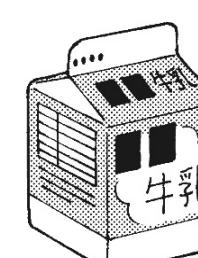
5月の平均栄養価

804 34.7 27.4 2.7



5月の給食だより

カルシウムをとろう



「予定献立表」は第五中学校HP
にてデータでの配布も行って
います。ご活用ください。

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素の1つです。特に体が大きくなる成長期は、骨をつくるためにたくさんカルシウムが必要になります。中学生の時期に必要とされるカルシウムの量を知り、普段の食生活をふり返ってみましょう。

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

上の表は小中学生の1日に必要とされるカルシウムの量を男女別・年齢別に表したものです。

体重1kgあたりの必要なカルシウムの量は、大人よりも成長期の子どもの方が多くなります。また、成長期はカルシウムの吸収率が高く、成人までに摂取したカルシウムの量によって体内に貯められるカルシウムの量が決まるとも言われています。体内の貯蔵カルシウム量を多くすることで、骨折や骨粗しょう症の確立を下げることができます。

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227mg	120mg	52mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168mg	86mg	50mg

給食には毎日牛乳が出てきますが、牛乳には成長期に必要な様々な栄養素が含まれています。その代表的な栄養素がカルシウムです。牛乳や乳製品には、カルシウムの吸収を高める成分も含まれるとされています。それでも、毎日給食の牛乳を飲むだけでは中学生が1日に必要とされているカルシウムの量1/4程度しか摂取できません。牛乳・乳製品以外にも小魚・小エビ・大豆製品・一部の緑黄色野菜・海藻類などにカルシウムは豊富に含まれています。牛乳や乳製品以外にもそれらの食品を積極的に食べ、カルシウムの摂取を心がけるようにしましょう。また、カルシウムの吸収や骨や歯の形成にはカルシウム以外にも様々な種類の栄養素が関わっています。バランスの良い食

2025

5月給食予定献立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 779 蛋白質 (g) 37.5 脂質 (g) 25.1 食塩相当量 (g) 2.3	
		さばの塩こうじ焼き		さば				塩こうじ			
		おひたし				ほうれんそう 人参	もやし	砂糖			
		インド煮		豚肉 さつま揚げ ソーセージ うずら卵	入参	玉ねぎ セロリ グリンピース	じゃがいも	砂糖	なたね油		
		お茶めな大豆		お茶めな大豆							
2	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 784 蛋白質 (g) 39.6 脂質 (g) 18.4 食塩相当量 (g) 2.6	
		豚丼の具		豚肉 かつお節		玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	しらたき	砂糖	なたね油		
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばだし	わかめ	大根 えのき こぼう 長ねぎ	じゃがいも				
		かしわもち				かしわもち					
7	水	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal) 900 蛋白質 (g) 31.7 脂質 (g) 29.7 食塩相当量 (g) 2.7	
		白身魚フライ		たら				小麦粉 パン粉	なたね油		
		コールスローサラダ		ハム	入参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	エッグケアマヨネーズ			
		ポークカレー		豚肉 ヨーグルト チーズ	入参	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも	はちみつ	なたね油 バター		
8	木	チキンライス	○	鶏肉	入参	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	なたね油	エネルギー (kcal) 782 蛋白質 (g) 29.8 脂質 (g) 29.8 食塩相当量 (g) 2.7	
		スクランブルエッグ		スクランブルエッグ							
		ミートボールスープ		豚肉 ベーコン	入参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	かたくり粉 春雨	ごま油			
9	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 811 蛋白質 (g) 37.4 脂質 (g) 21.9 食塩相当量 (g) 2.3	
		チキンチキンごぼう		鶏肉 さばし		ごぼう 根豆	かたくり粉 砂糖	なたね油			
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばだし	わかめ	大根 えのき こぼう 長ねぎ	じゃがいも				
		りんご				りんご					
12	月	黒米ごはん	○		ちらりんじゅこ		米 もち米 黒米	ごま		エネルギー (kcal) 789 蛋白質 (g) 36.4 脂質 (g) 28.0 食塩相当量 (g) 3.2	
		あじの南蛮漬け		あじ		生姜 長ねぎ 玉ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油			
		もやしのみそ和え		みそ	わかめ	もやし きゅうり	砂糖	ごま なたね油 ごま油			
		のっつい汁		鶏肉 油揚げ かつお節	入参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	かたくり粉				
13	火	コロッケバーガー	○	豚肉 おから		玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも ハン粉	なたね油		エネルギー (kcal) 869 蛋白質 (g) 27.4 脂質 (g) 28.8 食塩相当量 (g) 2.8	
		コンソメスープ		ベーコン	入参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
		サイダーゼリーポンチ				みかん缶 ハイン缶 タナデコ	さくらんぼゼリー サイダーゼリー はちみつモンゼリー				
14	水	ゆかりごはん	○			ゆかり	米			エネルギー (kcal) 803 蛋白質 (g) 37.3 脂質 (g) 26.9 食塩相当量 (g) 2.9	
		擬製豆腐		鶏肉 豆腐 卵	入参	長ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油			
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜	砂糖	ごま油 なたね油			
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉 さばし	入参 紺さや	生姜 しいたけ	じゃがいも しらたき	なたね油			
15	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 798 蛋白質 (g) 34.4 脂質 (g) 26.1 食塩相当量 (g) 2.4	
		チキンオロース		豚肉	入参 ピーマン	にんにく 生姜 だけのこ	砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油			
		きくらげスープ		鶏肉 豆腐	入参 ほうれんそう	白菜 きくらげ					
		ライチゼリー				ライチゼリー					
16	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 807 蛋白質 (g) 33.2 脂質 (g) 26.5 食塩相当量 (g) 2.9	
		チキンカツ		鶏肉				小麦粉 ハン粉	なたね油		
		カラフルソテー		ベーコン	ビーマン 赤ビーマン 入参	キャベツ どうもろこし		なたね油 バター			
		野菜スープ		豚肉	わかめ	入参 小松菜	しめじ 白菜 玉ねぎ	ごま			
20	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 763 蛋白質 (g) 32.3 脂質 (g) 29.8 食塩相当量 (g) 2.2	
		鶏肉のバーベキューソース		鶏肉		にんにく 生姜 長ねぎ りんご ジャム	砂糖	ごま			
		しらたきソテー		豚肉	入参 小松菜	生姜 しめじ	しらたき	なたね油 ごま油			
		トマトスープ		ベーコン 卵		玉ねぎ ブロッコリー トマト	マッシュルーム	オリーブオイル			
21	水	スパゲティミートソース	○	豚肉	チーズ	入参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム	スパゲッティ オリーブオイル バター		エネルギー (kcal) 804 蛋白質 (g) 31.3 脂質 (g) 32.6 食塩相当量 (g) 3.2	
		イタリアンサラダ			チーズ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル		
		ABCスープ		ベーコン		入参	玉ねぎ キャベツ マカロニ	なたね油			

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 821 蛋白質 (g) 35.8 脂質 (g) 27.2 食塩相当量 (g) 2.7	
		いなだの照り焼き		いなだ				生姜	砂糖		
		磯和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖				
		生揚げの肉みそ煮		豚肉 みそ 生揚げ	入参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 じゃがいも	なたね油			
		青梅ゼリー									
23	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal) 814 蛋白質 (g) 37.5 脂質 (g) 27.7 食塩相当量 (g) 2.9	
		レバー香り揚げ		豚レバー				生姜 にんにく			