

2025

5 月 予 定 献 立 表

市川市立第五中学校

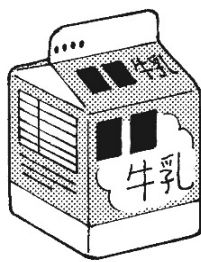
日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	血・肉・骨をつ くる食品	体の調子をとと のえる食品	熱や力のもとに なる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								k c a l	g	g	g	
1	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き おひたし インド煮 お茶めな大豆	牛乳 さば うずら卵	ほうれんそう もやし 玉ねぎ	米 塩こうじ じゃがいも	779	37.5	25.1	2.3	
2	金	ごはん	○	豚丼の具 みそ汁 かしわもち	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ	米 しらたき じゃがいも	784	39.6	18.4	2.6	
7	水	麦ごはん	○	白身魚フライ コールスローサラダ 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 のっぺい汁	牛乳 あじ ちりめんじゃこ	小松菜 もやし 大根 ししいたけ	米 黒米 もち米 ごま	789	36.4	28.0	3.2	
13	火	クロック 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 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たまご 豆腐 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 豚肉 豆腐	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 鶏肉 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 豚肉 たまご	トマト しめじ ブロッコリー	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 オニオンスープ	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。




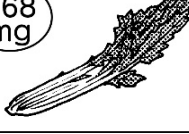
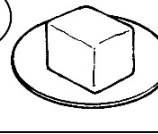

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素の1つです。特に体が大きくなる成長期は、骨をつくるためにたくさんのカルシウムが必要になります。中学生の時期に必要なとされるカルシウムの量を知り、普段の食生活をふり返ってみましょう。

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することができます。

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
		さばの塩こうじ焼き		さば				塩こうじ		蛋白質 (g)	37.5
		おひたし				ほうれんそう 人参	もやし	砂糖		脂質 (g)	25.1
		インド煮		豚肉 さつま揚げ ソーセージ うすら卵		人参	玉ねぎ セロリ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.3
		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
		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	蛋白質 (g)	39.6
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばぶし	わかめ		大根 えのき ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	18.4
		かしわもち						かしわもち		食塩相当量 (g)	2.6
7	水	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	900
		白身魚フライ		たら				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	31.7
		コールスローサラダ		ハム		人参	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	脂質 (g)	29.7
		ボークカレー		豚肉	ヨーグルト チーズ	人参	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	食塩相当量 (g)	2.7
8	木	チキンライス	○	鶏肉		人参	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
		スクランブルエッグ		スクランブルエッグ						蛋白質 (g)	29.8
		ミートボールスープ		豚肉 ベーコン		人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	かたくり粉 春雨	ごま油	脂質 (g)	29.8
										食塩相当量 (g)	2.7
9	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	811
		チキンチキンごぼう		鶏肉 さばぶし			ごぼう 枝豆	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	37.4
		みそ汁		油揚げ みそ かつお節 さばぶし	わかめ		大根 えのき ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	21.9
		りんご					りんご			食塩相当量 (g)	2.3
12	月	黒米ごはん	○		ちりめんじゃこ			米 もち米 黒米	ごま	エネルギー (kcal)	789
		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	蛋白質 (g)	36.4
		もやしのみそ和え		みそ	わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 (g)	28.0
		のっぺい汁		鶏肉 油揚げ かつお節		人参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	かたくり粉		食塩相当量 (g)	3.2
13	火	コロッケバーガー	○	豚肉 おから			玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも パン粉	なたね油	エネルギー (kcal)	869
		コンソメスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		蛋白質 (g)	27.4
		サイダーゼリーポンチ					みかん缶 バイン缶 ナタデココ	さくらんぼゼリー サイダーゼリー はちみつレモンゼリー		脂質 (g)	28.8
										食塩相当量 (g)	2.8
14	水	ゆかりごはん	○				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	803
		擬製豆腐		鶏肉 豆腐 卵		人参	長ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	37.3
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜		砂糖	ごま油 なたね油	脂質 (g)	26.9
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉 さばぶし		人参 絹さや	生姜 ししいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.9
15	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	798
		チンジャオロース		豚肉	人参 ビーマン	にんにく 生姜 たけのこ	砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	34.4	
		きくらげスープ		鶏肉 豆腐	人参 ほうれんそう	白菜 きくらげ			脂質 (g)	26.1	
		ライチゼリー						ライチゼリー		食塩相当量 (g)	2.4
16	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	807
		チキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	33.2
		カラフルソデー		ベーコン		ビーマン 赤ビーマン 人参	キャベツ とうもろこし	なたね油 バター	脂質 (g)	26.5	
		野菜スープ		豚肉	わかめ	人参 小松菜	しめじ 白菜 玉ねぎ	ごま		食塩相当量 (g)	2.9
20	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	763
		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	蛋白質 (g)	32.3
		しらたきソテー		豚肉	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 しめじ	しらたき	なたね油 ごま油	脂質 (g)	29.8	
		トマトスープ		ベーコン 卵		ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム	オリーブオイル		食塩相当量 (g)	2.2
21	水	スパゲティミートソース	○	豚肉	チーズ	人参 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 なたね油 バター	エネルギー (kcal)	804
		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	蛋白質 (g)	31.3
		ABCスープ		ベーコン	人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	なたね油	脂質 (g)	32.6	
										食塩相当量 (g)	3.2

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
		いなだの照り焼き		いなだ		生姜	砂糖		蛋白質 (g)	35.8	
		磯和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		脂質 (g)	27.2	
		生揚げの肉みそ煮		豚肉 みそ 生揚げ	人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 玉ねぎ ししいたけ	砂糖 じゃがいも	なたね油	食塩相当量 (g)	2.7	
		青梅ゼリー									
23	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	814
		レバー香り揚げ		豚レバー	生姜 にんにく 長ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	37.5		
		中華くらげの和え物		くらげ ハム	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.7		
		麻婆豆腐		豚肉 豆腐 みそ	にら	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.9	
26	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	786
		しいらの竜田揚げ		しいら		生姜	かたくり粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.2	
		ごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	22.6	
		豚汁		豚肉 豆腐 かつお節 さばぶし みそ	人参	ごぼう 大根 玉ねぎ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7	
		みかんゼリー				みかん缶	クールゼリーの素				
27	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	800
		ハンバーグ (トマトソース)		豆腐 豚肉	人参 トマト	長ねぎ 玉ねぎ	かたくり粉	ごま油 なたね油	蛋白質 (g)	29.8	
		青菜のソテー		ベーコン	小松菜	とうもろこし		なたね油	脂質 (g)	31.9	
		オニオンスープ		ベーコン		玉ねぎ キャベツ		なたね油	食塩相当量 (g)	2.9	
28	水	抹茶揚げパン	○					コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	798
		ミラノ風チキン		鶏肉	チーズ	トマト	にんにく	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	34.8
		ボトフ		ソーセージ ベーコン	人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		脂質 (g)	35.3	
									食塩相当量 (g)	2.6	
29	木	五目ごはん	○	油揚げ 鶏肉 さばぶし		人参	しいたけ ごぼう	米 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	789
		さばのごまだれ焼き		さば			砂糖	ごま	蛋白質 (g)	44.2	
		即席漬け			塩昆布	人参	きゅうり キャベツ		脂質 (g)	26.1	
		沢煮碗		豚肉 豆腐 かつお節	昆布	人参 ほうれんそう	しいたけ ごぼう	さといも	食塩相当量 (g)	3.0	
30	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	783
		鶏肉の油淋鶏風		鶏肉		生姜 にんにく 長ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	32.4	
		春雨サラダ		ハム	にら 人参	キャベツ きゅうり	春雨	ごま油	脂質 (g)	26.5	
		中華スープ		ベーコン 鶏肉	小松菜 人参	しめじ とうもろこし			食塩相当量 (g)	2.9	
									エネルギー (kcal)		
									蛋白質 (g)		
									脂質 (g)		
									食塩相当量 (g)		
									エネルギー (kcal)		
									蛋白質 (g)		
									脂質 (g)		
									食塩相当量 (g)		
栄養量の基準値											5月基準値
エネルギー (kcal)											804
蛋白質 (g)											34.7
脂質 (g)											27.4
食塩相当量 (g)											2.7

栄養量の基準値	5月基準値
エネルギー (kcal)	804
蛋白質 (g)	34.7
脂質 (g)	27.4
食塩相当量 (g)	2.7