



# 2025年 中学校スクールランチメニュー (5月分)

今月の目標 **からだの成長に必要な栄養素を知ろう**

5月上旬の締切日がとても早くなっています。  
予約忘れがないように注意しましょう！

A・B ランチルーム献立 C・D ランチボックス献立

新潟市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
1	木	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 ★もやしのサラダ わかめのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 ★もやしのサラダ わかめのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 キャベツの辛味炒め ★もやしのサラダ ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	米飯 ★豚肉とじゃが芋の揚げ煮 キャベツの辛味炒め ★もやしのサラダ ほうれん草のひたし わかめのみそ汁	4月23日 (水)	
<b>端午の節句献立</b>							
2	金	米飯 ★メンチカツ ★コールスロー ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★メンチカツ ★コールスロー ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★メンチカツ ★コールスロー ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	米飯 ★メンチカツ ★コールスロー ★生揚げの五目煮 ★柏もち ★もずくのスープ	4月23日 (水)	
7	水	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら ★白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら ★白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら チーズ ★白菜と打ち豆のみそ汁	米飯 ★さばのみそ煮 ごま和え くきわかめのきんぴら チーズ ★白菜と打ち豆のみそ汁	4月23日 (水)	
8	木	米飯 ★豚肉のオイスターソース炒め ★カラフルビーンズ 青菜のひたし 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のオイスターソース炒め ★カラフルビーンズ 青菜のひたし 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のオイスターソース炒め 青菜のひたし ★カラフルビーンズ 即席漬け 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のオイスターソース炒め 青菜のひたし ★カラフルビーンズ 即席漬け 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	4月23日 (水)	
9	金	米飯 ★照焼きハンバーグ スパゲティサラダ 大根のべっこう煮 ★ちんげん菜のスープ	(米飯) ★肉うどん マメマメコロッケ 風味漬け	米飯 ★照焼きハンバーグ スパゲティサラダ 大根のべっこう煮 ★ヨーグルト ★ちんげん菜のスープ	米飯 ★マメマメコロッケ 風味漬け 大根のべっこう煮 ★ヨーグルト ★ちんげん菜のスープ	4月23日 (水)	
12	月	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 油揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 大根の甘酢漬け 油揚げのみそ汁	米飯 ★鶏肉と豆のチリソース グリーンサラダ ★車麩といんげんの含め煮 大根の甘酢漬け 油揚げのみそ汁	4月23日 (水)	
13	火	★チキンカレーライス チーズオムレツ ★白インゲンのサラダ	★麻婆丼 棒餃子 ★キャベツのひたし	麦ごはん チーズオムレツ ★白インゲンのサラダ フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★チキンカレー	米飯 棒餃子 ★キャベツのひたし フルーツミックス ピリ辛こんにゃく ★麻婆丼の具	5月2日 (金)	
14	水	★コッペパン ★ソーセージのケチャップあえ パンネのソテー ★ブロッコリーサラダ クリームスープ	米飯 ★鶏肉のから揚げ コーン入りひたし ★じゃがいものきんぴら クリームスープ	★コッペパン ★ソーセージのケチャップあえ パンネのソテー ★ブロッコリーサラダ きゅうりのピクルス クリームスープ	米飯 ★鶏肉のから揚げ コーン入りひたし ★じゃがいものきんぴら きゅうりのピクルス クリームスープ	5月7日 (水)	
15	木	★たけのこごはん ★ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 じゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め えびシューマイ 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	★たけのこごはん ★ちくわの磯辺揚げ しめじと青菜のひたし 五目豆 みかん缶 じゃが芋のみそ汁	米飯 ★豚肉のトウバンジャン炒め えびシューマイ 春雨サラダ みかん缶 じゃが芋のみそ汁	5月8日 (木)	
16	金	米飯 ★鶏肉のカレー焼き ★ア-モド 入りシャキシャキサ ラダ 切干大根の炒り煮 卵スープ	(米飯) ★五目塩ラーメン ★かぼちゃコロッケ コーンサラダ	米飯 ★鶏肉のカレー焼き 切干大根の炒り煮 ★ア-モド 入りシャキシャキサ ラダ 肉みそ 卵スープ	米飯 ★かぼちゃコロッケ 切干大根の炒り煮 コーンサラダ ★肉みそ 卵スープ	5月9日 (金)	
19	月	米飯 ★チンジャオロースー 焼き餃子 ★大根とツナのマヨネーズ和え ニラとえのきのスープ	米飯 ★チンジャオロースー 焼き餃子 ★大根とツナのマヨネーズ和え ニラとえのきのスープ	米飯 ★チンジャオロースー 焼き餃子 ★大根とツナのマヨネーズ和え ★金時豆の甘煮 ニラとえのきのスープ	米飯 ★チンジャオロースー 焼き餃子 ★大根とツナのマヨネーズ和え ★金時豆の甘煮 ニラとえのきのスープ	5月12日 (月)	

日	曜	A	B	C	D	予約 最終日	ランチルーム 使用クラス
20	火	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 ★豚汁	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 ★豚汁	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 ★豚汁	米飯 ★さばの竜田揚げ ごまびたし ひじきの炒め煮 きゅうりの甘辛 ★豚汁	5月13日 (火)	
21	水	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め くきわかめとツナのサラダ 大豆の甘辛煮 なめこ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め くきわかめとツナのサラダ 大豆の甘辛煮 なめこ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜のソテー くきわかめとツナのサラダ ★大豆の甘辛煮 なめこ汁	米飯 ★豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜のソテー くきわかめとツナのサラダ ★大豆の甘辛煮 なめこ汁	5月14日 (水)	
22	木	★ハッシュドポークライス ブレンオムレツ 即席漬け	★中華丼(うすらの卵入り) 春巻 ★春雨サラダ	米飯 ブレンオムレツ きのこソテー 即席漬け 桃缶 ★ハッシュドポーク	米飯 春巻 きのこソテー ★春雨サラダ 桃缶 ★中華丼の具(うすらの卵入り)	5月15日 (木)	
23	金	米飯 ★白身魚フライ ちくわのごま和え ★じゃが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★切干大根の炒り煮 マカロニサラダ 麩のみそ汁	米飯 ★白身魚フライ ちくわのごま和え ★じゃが芋のそぼろ煮 ★ブルー(個) 麩のみそ汁	米飯 ★チキンのチーズ焼き ★切干大根の炒り煮 マカロニサラダ ★ブルー(個) 麩のみそ汁	5月16日 (金)	
26	月	米飯 ★チキンたれカツ ★ひじきサラダ ★いんげんとじゃがいものソ テー ★キムチスープ	米飯 ★チキンたれカツ ★ひじきサラダ ★いんげんとじゃがいものソ テー ★キムチスープ	米飯 ★チキンたれカツ ★ひじきサラダ ★いんげんとじゃがいものソ テー ★金時豆の甘煮 ★キムチスープ	米飯 ★チキンたれカツ ★ひじきサラダ ★いんげんとじゃがいものソ テー ★金時豆の甘煮 ★キムチスープ	5月19日 (月)	
27	火	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★大根サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 もやしのみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★大根サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 もやしのみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★大根サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 ★いりこの佃煮 もやしのみそ汁	米飯 ★肉団子の辛みそ炒め ★大根サラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 ★いりこの佃煮 もやしのみそ汁	5月20日 (火)	
28	水	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 ★白菜スープ	★(ごまパン) ★スパゲティクリームソース ★ア-モド 入りフレンチサラダ	米飯 ★鶏肉の薬味ソースかけ もやしのカレードレッシング 高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬け ★白菜スープ	★ごまパン ★ハンバーグのトマトソース ★ア-モド 入りフレンチサラダ フルーツ杏仁 大根の甘酢漬け ★白菜スープ	5月21日 (水)	
29	木	★アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 ★ビーンズサラダ わかめスープ	米飯 ★ぶりタレカツ ★ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 わかめスープ	★アーモンドそぼろごはん 厚焼き卵 ★ニラともやしのソテー ビーンズサラダ 小松菜のひたし わかめスープ	米飯 ★ぶりタレカツ ★ニラともやしのソテー ひじきの炒め煮 小松菜のひたし わかめスープ	5月22日 (木)	
30	金	★和風カレー丼 ★切干大根のナムル みかん缶	★和風カレー丼 ★切干大根のナムル みかん缶	米飯 ★干草焼き風 ★切干大根のナムル じゃが芋とツナの煮物 みかん缶 ★和風カレー	米飯 ★干草焼き風 ★切干大根のナムル じゃが芋とツナの煮物 みかん缶 ★和風カレー	5月23日 (金)	

※ 天候等の関係で、食品の内容が変更になることがあります。※新しいメニューやおすすめのメニューには★がついています。選ぶ時の参考にしてください。

## 5月平均栄養価

1人1日	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄	亜鉛	ナトリウム	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	851	33.0	26.6	399	120	4.70	3.9	1,310	258	0.97	0.62	33	7.5	3.2

## 端午の節句と食べ物



### 柏もち



### ★ ちまきと柏もち ★

ちまきは茅(ちがや)や笹の葉、竹の皮などで米やもちを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。日本では、平安時代の宮中で厄除けに使われたり、戦国時代には武将の携帯食としていたりしていました。現在のように男の子の成長を祝って端午の節句に食べられるようになったのは江戸時代からで、武士のように強くたくましくなるようにという願いが込められています。地方によって、中身や包む素材、包み方など様々なちまきがありますが、主に関西地方で円錐形のちまき、新潟県で三角ちまき、鹿児島県など南九州であくまきが食べられています。関東地方では、ちまきより柏もちを食べることが多いようです。スクールランチでは5月2日に「柏もち」が登場します。

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)