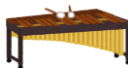




令和7年 5月 学校給食献立表

中学生

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	●八十八夜献立● ごはん 牛乳 鶏肉の緑茶揚げ 茎わかめのきんぴら えびしんじょうのすまし汁	鶏肉 かつお節 えびしんじょう	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう ぶなしめじ たまねぎ	米 でんぶん てんぷら粉 さとう	油	760	32.8	24.8	2.2
2	金	●こどもの日献立● 麦ごはん 牛乳 そぼろ丼 キャベツとハムのゴマドレッシングあえ わかめとたけのこのみそ汁 かしわもち	鶏ひき肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん みずな	しょうが 干しいたけ キャベツ たけのこ たまねぎ	米 おお麦 さとう かしわもち	油 ごまドレッシング ごま	805	30.8	22.9	1.9
7	水	●食物せんいたっぷりの日● 食パン 牛乳 いちごジャム 焼きハンバーグ(デミソース) 枝豆とコーンのソテー ポトフ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	食パン いちごジャム さとう 米粉 じゃがいも	油	890	35.4	28.7	3.1
8	木	ごはん 牛乳 白身魚の香味だれかけ きゅうりとササミのドレッシングあえ ワンタンスープ	ホキ チキンフレーク 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん にら	しょうが きゅうり もやし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん さとう ワンタンの皮	油 ドレッシング	721	30.6	23.7	2.3
9	金	豆ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き にんじんしりしり 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	油	760	33.8	27.6	2.8
12	月	麦ごはん 牛乳 ドライカレー マカロニサラダ 根菜スープ	豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト水煮 葉ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし きゅうり れんこん	米 おお麦 さとう 米粉 マカロニ さつまいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	785	24.5	24.1	2.3
13	火	ごはん 牛乳 かつおの揚げがらめ キャベツとわかめの酢のもの 厚揚げと野菜のうま煮	かつお 糸かまぼこ 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ こんにやく だいこん 干しいたけ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油	867	36.4	26.8	1.8
14	水	中華麺 牛乳 かぼちゃとたこのおとし揚げ 野菜ラーメン ひじきの中華サラダ キャンディーチーズ	たこ 豚肉 なた ツナ	牛乳 ひじき キャンディチーズ	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ キャベツ きくらげ(乾) もやし きゅうり とうもろこし	中華めん 小麦粉 てんぷら粉	油 ごま油 中華ドレッシング	750	32.7	30.0	3.7
15	木	※春季体育大会のため、給食はありません   										
16	金											
19	月	●食育の日～滋養の食材を味わおう● 菜めし 牛乳 小あじのてんぷら もやしとスナックエンドウのかつおあえ かしわのじゅんじゅん	あじ かつお節 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	菜めしの素 にんじん 葉ねぎ	もやし スナックエンドウ はくさい しらたき たまねぎ ごぼう	米 てんぷら粉 丁字麩 さとう	油	750	34.6	23.2	2.6
20	火	麦ごはん 牛乳 木の葉どんぶり イカの照り焼き いんげんのごま炒め	焼きかまぼこ 油揚げ たまご いか	牛乳	葉ねぎ さやいんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ	米 おお麦 さとう でんぶん	油 ごま	720	35.5	21.9	1.9
21	水	コッペパン 牛乳 グリルチキン アスパラとコーンのソテー パンパキンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス かぼちゃ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	コッペパン 米粉	油 生クリーム	804	33.9	30.7	3.2
22	木	ごはん 牛乳 酢豚 糸寒天のサラダ ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 糸寒天	青ピーマン にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり はくさい 干しいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン	油	713	26.7	23.1	2.1
23	金	●カルシウムたっぷりの日● ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 小松菜のゆかりあえ つくねいりみそ汁	いわし 鶏つくね 油揚げ みそ	牛乳	こまつな ゆかり粉 にんじん	キャベツ しょうが ぶなしめじ だいこん たまねぎ	米 でんぶん さとう	油	762	32.2	27.5	2.1
26	月	●鉄分たっぷりの日● 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ つきこんにやく	米 おお麦 さとう じゃがいも	油	822	32.3	34.1	2.0
27	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのツナあえ 豆腐のすまし汁	豚肉 ツナ 豆腐 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー みつば	しょうが たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	米 さとう	油 ノンエッグマヨ ネーズ	712	29.6	26.8	1.7
28	水	ソフトめん 牛乳 根菜入り信田煮 カリカリ梅あえ かやくうどん	根菜入り信田煮 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい きゅうり うめぼし たまねぎ 干しいたけ	ソフトめん でんぶん		668	28.9	26.4	2.6
29	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ キャベツの昆布あえ じゃがいものカレー煮	きびなごフライ 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな さやえんどう	キャベツ しょうが たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油 ごま	754	28.7	22.0	1.5
30	金	焼き豚チャーハン アジミルク 春巻き もやしの中華あえ にらたまスープ	焼き豚 春巻き 鶏肉 たまご	アジミルク	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう にら	キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごま油 油	747	20.9	22.2	2.7
※学校給食の実施に関しては、学校行事と照らし合わせてください。							平均栄養量		766	31.1	25.9	2.4
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量		830	34.2	25.0	2.4