




令和7年 5月				給 食 予 定 献 立 表				中学校		
日	曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になる もの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	木	★コッペ パン		★豚肉と野菜のカレースープ煮 ★変わりピザ ★ミックスフルーツ(缶) アプリコットジャム	★牛乳 ★豚肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース (冷) しめじ コーン (冷) ピーマン ★ミックスフルーツ (缶)	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 砂糖 ★ぎょうざの皮 乳なしチーズ アプリコットジャム (袋)	763	33.1	26.5
2	金	ごはん		★きびなごてんぷら ★みそ汁 ★わかたけ煮	★牛乳 ★きびなごてんぷら ★鶏肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし わかめ (冷)	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん葉 (乾) たけのこ (水煮)	精白米 なたね油 砂糖	750	27.6	25.4
7	水	★ミニ コッペパ ン		★ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ ★発酵乳 (中)	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 カレーフィッシュ (袋) ★発酵乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム (水煮) かぼちゃ (冷)	★パン パン副材料 ★スパゲッティ 綿実油 上新粉	773	35.4	29.2
8	木	ごはん		★ホイコウロー ★中華スープ ★あつあげのピリ辛じょうゆか け	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★あつあげ (冷)	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	精白米 綿実油 砂糖	806	32.1	33.8
9	金	ごはん		★肉じゃが きゅうりの酢のもの ★ごまかかいため ★ソフト黒豆 (中)	★牛乳 ★牛肉 ★けずりぶし かつおぶし (碎片) ★ソフト黒豆 (袋)	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) きゅうり たけのこ (水煮)	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖 ★いりごま (白)	739	29.3	22.4
12	月	★レーズ ンパン		★トンカツ ★ミネストローネ 和なし (カット缶)	★牛乳 ★一口トンカツ ★鶏肉	キャベツ たまねぎ トマト (缶) にんじん にんにく パセリ 和なし (カット缶)	★パン パン副材料 なたね油 オリーブ油 砂糖	859	32.0	32.8
13	火	ごはん		★かやくご飯 (具) きざみのり (袋・かやくご飯) ★みそ汁 まっ茶ういろう	★牛乳 ★鶏肉 ちくわ だしこんぶ ★けずりぶし きざみのり (袋) ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ 白いんげん (ペースト)	にんじん さんどまめ キャベツ たまねぎ ほうれんそう (冷) えのきたけ 抹茶	精白米 綿実油 砂糖 上新粉	727	30.8	17.6
14	水	★黒糖パ ン		★鶏肉とコーンのシチュー ★キャベツのひじきドレッシン グ かわちばんかん	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン ひじき	たまねぎ コーン (ペースト) にんじん ★むきえだまめ (冷) コーン (冷) マッシュルーム (水煮) キャベツ かわちばんかん	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 砂糖	806	34.4	28.4
15	木	ごはん		★さけのみそ焼き ★五目汁 ★えんどうの卵とじ 焼きのり (中)	★牛乳 ★さけ (角) ★白みそ ★うすあげ (冷) だしこんぶ ★けずりぶし ★鶏肉 ★鶏卵 (液卵) 焼きのり (袋)	キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ えんどう	精白米 砂糖 綿実油	716	37.6	21.4
16	金	ごはん		★焼きシューマイ ★鶏肉とはるさめのスープ ★ツナともやしのいためもの	★牛乳 ★肉シューマイ ★鶏肉 ツナ缶	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ (乾) ブラックマッペもやし	精白米 はるさめ 綿実油	728	28.0	24.2
19	月	★おさつ パン		★金時豆の中華おこわ ★まる天と野菜のうま煮 パインアップル (カット缶)	★牛乳 ★焼き豚 金時豆 (ドライパック) まる天 ★鶏肉	しめじ たまねぎ たけのこ (水煮) にんじん さんどまめ (冷) しょうが パインアップル (カット缶)	★パン パン副材料 もち米 ★ごま油 綿実油 じゃがいもでん粉	834	36.0	19.0
20	火	ごはん		★牛肉と大豆のカレーライス ★レタスとコーンのサラダ ★棒チーズ	★牛乳 ★牛肉 ★大豆 (ドライパック) ★棒チーズ	たまねぎ にんじん にんにく レタス コーン (冷)	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	774	27.1	25.9
21	水	★コッペ パン		★ウインナーのケチャップソー ス ★スープ ★焼きツナキャベツ おさつチップス (中) ブルーベリージャム	★牛乳 ★ウインナーソーセージ ★鶏肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん グリンピース (冷) しめじ キャベツ	★パン パン副材料 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 綿実油 おさつチップス (袋) ブルーベリージャム (袋)	794	32.8	33.1
22	木	ごはん		★タコライス ★とうふともずくのとりり汁 ★にんじんしりしり風	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★豚レバー (チップ) ★とうふ (冷) もずく (冷) だしこんぶ ★けずりぶし ★ささみ (油漬け) かつおぶし (碎片)	たまねぎ グリンピース (冷) にんにく 白ねぎ えのきたけ にんじん	精白米 綿実油	723	30.0	24.4
23	金	ごはん		★あかうおのしょうゆだれかけ ★みそ汁 ★ひじきのいため煮	★牛乳 あかうお ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★うすあげ (冷) ひじき	たまねぎ キャベツ こまつな (冷) しめじ にんじん	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	688	31.6	19.5
26	月	★黒糖パ ン		★マカロニグラタン ★ウインナーとキャベツのスー プ みかん (缶)	★牛乳 ★鶏肉 ★粉末チーズ ★ウインナー	たまねぎ グリンピース (冷) キャベツ にんじん ★むきえだまめ (冷) しめじ みかん (缶)	★パン パン副材料 マカロニ (米粉) 綿実油 ★クリーム ★小麦粉 (薄力粉) パン粉 (米粉)	786	36.7	26.5
27	火	ごはん		★豚丼 ★きゅうりのかつお梅風味 ★白玉だんご ★きな粉 (袋・白玉だんご)	★牛乳 ★豚肉 ★けずりぶし かつおぶし (粉末) ★きな粉 (袋)	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり 梅肉	精白米 綿実油 砂糖 白玉だんご じゃがいもでん粉	758	28.3	18.5
28	水	★コッペ パン		かつおのガーリックマリネ焼き ★押麦のスープ ★グリーンアスパラガスのソ テー ソフトマーガリン	★牛乳 かつお ★鶏肉 ★ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ グリーンアスパラガス コーン (冷)	★パン パン副材料 ノンエッグドレッシング 押麦 じゃがいも 綿実油 ソフトマーガリン (袋)	760	39.4	32.1
29	木	ごはん		★ちくわのいそべあげ ★あつあげとさといものみそ煮 ★キャベツの赤じそあえ	★牛乳 ちくわ あおのり ★鶏肉 ★あつあげ (冷) ★赤みそ ★けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) キャベツ	精白米 ★小麦粉 (薄力粉) なたね油 さといも (冷) 砂糖	796	31.5	24.9
30	金	ごはん		★ブルコギ ★とうふとわかめのスープ ★さんどまめのナムル	★牛乳 ★牛肉 ★焼き豚 ★とうふ (冷) わかめ (乾)	たまねぎ いら しょうが にんにく にんじん ブラックマッペもやし えのきたけ さんどまめ	精白米 砂糖 ★ごま油 ★いりごま (白) ★すりごま (白)	713	30.8	25.4