

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	Eﾈﾙｷﾞｰ-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 ★変わりビザ ★ミックスフルーツ(缶) アブリコットジャム	★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 ジャガイモ 純実油 砂糖 ★ごとうの皮 乳なしチーズ アブリコットジャム(袋)	763	33.1	26.5
2	金	ごはん		★きびなごてんぶら ★みそ汁 ★わかたけ煮	★牛乳 ★きびなごてんぶら ★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 純実油 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 純実油 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 ジャガイモ 純実油 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 純実油 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 ジャガイモ 純実油 砂糖	806	34.4	28.4
15	木	ごはん		★さけのみぞ焼き ★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 純実油	716	37.6	21.4
16	金	ごはん		★焼きシユーマイ ★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 ★肉シユーマイ ★鶏肉 ツナ缶	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ(乾) ブラックマッシュもやし	精白米 はるさめ 純実油	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 純実油 ジャガイモでん粉	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 ジャガイモ 純実油 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 ジャガイモでん粉 ジャガイモ 純実油 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 ★とうふともぞくのとろり汁 ★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) もぞく(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 純実油	723	30.0	24.4
23	金	ごはん		★あかうおのしようゆだれかけ ★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 ジャガイモ 純実油 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) 純実油 ★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 純実油 砂糖 白玉だんご ジャガイモでん粉	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 ジャガイモ 純実油 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 にら しょうが にんにく にんじん ブラックマッシュもやし 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