

令和7年 5月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	木	ご飯 牛乳 鶏のマヨ照り焼き（2個） アスパラベーコン 野菜スープ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	とうもろこし 白菜 玉ねぎ しめじ	812
									38.2
2	金	青菜ご飯（麦入り） 牛乳 ちくわの天ぷら（2本） 塩昆布和え ばち汁 子どもの日ゼリー	米 麦 小麦粉 ばち ゼリー	菜種油	ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ 青菜	キャベツ きゅうり 白菜 大根 玉ねぎ	816
									26.0
7	水	五目ご飯（麦入り） 牛乳 鯖の塩焼き アスパラガスといんげんのかつお和え 芋団子汁	米 麦 砂糖 芋団子	菜種油	鯖 鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	さやいんげん アスパラガス 人参 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ 筍 こんにゃく ごぼう	812
									33.9
8	木	ご飯 牛乳 大豆入りかき揚げ◆ 油揚げともやしのすりごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 小麦粉 砂糖	菜種油 白ごま	ちくわ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 葉ねぎ	えのきたけ 大根 玉ねぎ ごぼう もやし	805
									24.0
9	金	ご飯 牛乳 蒸しえびしゅうまい（2個） チャプチェ キムチスープ	米 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	しゅうまいの具（えび・たら） 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら パプリカ（赤）	生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし 根深ねぎ 白菜キムチ 筍	808
									28.0
12	月	ご飯 牛乳 白身魚の磯揚げ 白菜とほうれん草のすりごま和え 肉じゃが	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま	ホキ 牛肉	牛乳 ひじき 青のり	人参 ほうれん草	白菜 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	816
									30.2
13	火	ナン 牛乳 カレーミート 鶏ごぼうサラダ 豆乳コーンスープ	ナン マカロニ でん粉 小麦粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 米粉カレールウ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	トマト パセリ 人参	玉ねぎ グリンピース 生姜 ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく 白菜	806
									31.8
14	水	ご飯 牛乳 いかのアーモンドがらめ◆ ゆず香和え けんちん汁	米 でん粉 砂糖	菜種油 アーモンド ごま油	いか 豆腐 油揚げ	牛乳	水菜 人参	ゆず 白菜 大根 玉ねぎ こんにゃく 根深ねぎ ごぼう	805
									31.1
15	木	ご飯 牛乳 豚肉の角煮 三色和え さつま汁	米 砂糖 さつま芋	菜種油	豚肉 鶏肉 さつま揚げ みそ かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	にんにく 生姜 とうもろこし 大根 しめじ 根深ねぎ	806
									33.4
16	金	ご飯 牛乳 春巻き（2本） ナムル えび団子スープ	米 春巻きの皮 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	春巻きの具（豚） えび団子（えび・たら・だい）	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ 葉ねぎ	もやし にんにく 筍 白菜 えのきたけ	837
									25.0
19	月	親子丼（麦ご飯） 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のたくあん和え	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	いわし ちくわ 鶏肉 卵	牛乳	葉ねぎ 人参 パプリカ（赤）	生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし たくあん	829
									36.0
20	火	ご飯 牛乳 焼肉風炒め 野菜とわかめの中華和え 鶏団子の中華スープ いちごクレープ	米 砂糖 春雨 クレープ	菜種油 ごま油	豚肉 ツナ 鶏団子	牛乳 わかめ	ビーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 根深ねぎ 白菜 きゅうり レタス しめじ 筍 いちご	844
									27.7
21	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン漬け（2個） はりはりサラダ イタリアンスパゲティ	パン 砂糖 でん粉 スパゲティ	菜種油 オリーブ油	鶏肉 ウィンナー（豚）	牛乳 昆布	トマト ビーマン 人参 パプリカ（赤）	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 切干し大根 レモン もやし	847
									32.4
22	木	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひね鶏のゆず香和え 豚肉と厚揚げのうま煮	米 砂糖	菜種油	鮭 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	人参	白菜 えのきたけ ゆず 生姜 こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	826
									39.7
23	金	ご飯 牛乳 コロッケ ツナサラダ 豚汁	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ツナ みそ 豚肉 油揚げ コロッケの具（豚）	牛乳	人参 葉ねぎ	レタス 玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく 枝豆	846
									28.2
26	月	カレーライス（麦ご飯） 牛乳 ささ身とブロッコリーのチーズ焼き グリーンサラダ	米 麦 小麦粉 じゃが芋	菜種油 米粉カレールウ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ アスパラガス	レタス しめじ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ	805
									28.0
27	火	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース 野菜のアーモンド和え 切干し大根のみそ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンド	ハンバーグ（豚・鶏） ハム（豚） 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	トマト 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 白菜 キャベツ とうもろこし	823
									31.6
28	水	ご飯 牛乳 あじの松風焼き 焼き豚とチンゲンサイの和え物 玉ねぎのすき焼き風煮	米 砂糖 でん粉	菜種油 黒ごま ごま油	あじ 鮭 みそ 焼き豚 牛肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ 白菜 根深ねぎ こんにゃく もやし	832
									39.3
29	木	ご飯 牛乳 コロコロとんかつ◆ キャベツの梅かつお和え たぬき汁	米 小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	豚肉 油揚げ かつお節 ちくわ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 梅干し 玉ねぎ 大根 こんにゃく	829
									35.0
30	金	ご飯 牛乳 豚キムチ ハムと野菜のごま油風味 肉団子と春雨の煮物	米 春雨 砂糖	菜種油 ごま油	豚肉 ハム（鶏） 肉団子（豚・鶏）	牛乳	にら 人参 小松菜 葉ねぎ	白菜キムチ もやし キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ 筍 生しいたけ 大根	806
									30.3

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつの市産(予定)…米・キャベツ・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・にら・葉ねぎ・ほうれん草