

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)
			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		たんぱく質 (g)
			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 鶏肉のバジルソース焼き（2個） 野菜のアーモンド和え のっぺい汁	米 砂糖 里芋 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	鶏肉 ハム（豚） 生揚げ	牛乳	ほうれん草 パプリカ 人参 バジル	キャベツ 大根 玉ねぎ 根深ねぎ	801 36.2
2	金	豆ご飯（麦入り） 牛乳 鯖の竜田揚げ キャベツとささみのサラダ 若竹汁 かしわもち	米 麦 でん粉 かしわもち	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ 青菜	グリーンピース 生姜 ごぼう きゅうり 筍 キャベツ 玉ねぎ	827 33.8
7	水	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ（3個） ほうれん草のナムル じゃが鶏キムチ	米 砂糖 ぎょうざの皮 じゃが芋	菜種油 ごま油	ぎょうざの具（豚） 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら	もやし にんにく 玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ	803 26.5
8	木	ご飯 牛乳 かつおの新玉ソース 塩昆布和え かき玉汁	米 でん粉 砂糖	菜種油	卵 かつお ハム（鶏） 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 根深ねぎ にんにく 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	802 42.8
9	金	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース ポテトサラダ コンソメスープ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ（鶏・豚） ウインナー（鶏）	牛乳	人参 さやいんげん	大根 きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	845 29.0
12	月	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ（2個） 小松菜のマヨしょうゆ和え 根菜汁	米 米粉 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 ごぼう 生しいたけ 根深ねぎ	809 35.2
13	火	ご飯 牛乳 鯖のごまみそかけ 焼き豚と野菜の和え物 鶏団子のすまし汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	鯖 みそ 鶏団子 焼き豚	牛乳	アスパラガス 人参 葉ねぎ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根	802 40.8
14	水	ご飯 牛乳 豚肉のフルコギ ハンパンジーサラダ ラッキー春雨スープ フルーツ杏仁ゼリー	米 砂糖 春雨 ゼリー	菜種油 白ごま ドレッシング	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん パプリカ チンゲンサイ 人参	キャベツ きゅうり にんにく もやし 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	804 36.0
15	木	ご飯 牛乳 きびなごフライ◆ キャベツの梅和え みそけんちん汁	米 里芋 砂糖 じゃが芋 でん粉	菜種油	きびなご みそ ハム（豚） 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 梅干し 大根 ごぼう	800 35.0
16	金	鶏丼（麦ご飯） 牛乳 きんぴらごぼう◆ もやしのごま酢和え	米 麦 砂糖	菜種油 白ごま	豚肉 鶏肉	牛乳	パプリカ さやいんげん 小松菜 人参	ごぼう もやし こんにゃく 玉ねぎ 根深ねぎ	803 33.0
19	月	ご飯 牛乳 大豆とじゃが芋のかき揚げ チンゲンサイの磯香和え 豚汁	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 里芋	菜種油	大豆 ハム（鶏） 豚肉 みそ	牛乳 のり	チンゲンサイ 葉ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 えのきたけ	800 27.3
20	火	ご飯 牛乳 アルボンティガス スペイン風人参サラダ コシード	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	肉団子（鶏・豚） ウインナー（豚） ひよこ豆	牛乳	さやいんげん トマト 人参 パセリ	根深ねぎ 白菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン	801 29.9
21	水	ご飯 牛乳 いかのねぎ塩焼き たくあん和え 筑前煮 お茶プリン	米 砂糖 プリン	菜種油	いか 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	生姜 こんにゃく もやし にんにく 筍 ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ たくあん れんこん	800 42.4
22	木	ご飯 牛乳 チーズスタッカルビ 春雨サラダ ミニぎょうざスープ	米 春雨 砂糖 さつま芋 ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	鶏肉 ぎょうざの具（豚）	牛乳 チーズ	チンゲンサイ 人参	にんにく 大根 玉ねぎ きゅうり 白菜キムチ キャベツ	800 28.0
23	金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 小松菜のごま和え えのきたけと鶏ひき肉のみそ汁	米 でん粉 砂糖 里芋	菜種油 白ごま	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ もやし ごぼう えのきたけ	813 36.7
26	月	ご飯 牛乳 チキンカツ キャベツのレモン和え 玉ねぎのみそ汁	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	菜種油	鶏肉 みそ ハム（豚） 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし キャベツ レモン	807 37.2
27	火	ご飯 牛乳 豚肉と筍の焼肉風炒め 小松菜のひねぼん和え 芋団子汁	米 砂糖 芋団子	菜種油 白ごま	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 にら	筍 玉ねぎ もやし ゆず 大根	800 34.4
28	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース（2個） アスパラとツナのサラダ ミネストローネ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ツナ ウインナー（豚）	牛乳	アスパラガス 人参 さやいんげん トマト	根深ねぎ キャベツ 生姜 玉ねぎ にんにく りんご	803 39.4
29	木	ご飯 牛乳 白身魚のレモンソース ごぼうサラダ◆ ごま汁	米 でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	ホキ 生揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 葉ねぎ	レモン 玉ねぎ ごぼう もやし 生しいたけ	803 31.4
30	金	ポークカレーライス（麦ご飯） 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー 海藻サラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油 米粉カレールウ	ハム（鶏） 豚肉	牛乳 海藻	ほうれん草 パプリカ 人参	もやし にんにく とうもろこし レタス きゅうり 玉ねぎ 生姜 グリンピース	802 29.5

※ 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。

※ 食材料については主なものの記述してあります。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・バジル・ほうれん草