



2025年 5月 学校給食予定献立表



立
中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(木)	牛乳		牛乳						776	24.7	
	抹茶揚げパン	うぐいすきな粉				砂糖	米油	抹茶 塩			
	A B Cマカロニスープ	豚肉		こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	グリーンサラダ			アスパラガス 赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
2(金)	牛乳		牛乳						871	37.3	
	ちらし寿司	油揚げ えび 鶏肉	昆布	さやえんどう にんじん	干しいたけ	砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩 米酢			
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	キャベツの一味漬				キャベツ きゅうり			塩 一味唐辛子			
	柏餅					かしわもち					
7(水)	牛乳		牛乳						830	34.4	
	ごはん					米					
	照り焼きハンバーグ	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳		しょうが たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖		本みりん しょうゆ 塩 こしょう ナツメ			
	豚肉と昆布の炒め煮	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ			
	おひたし			こまつな	もやし			しょうゆ			
8(木)	牛乳		牛乳						814	34.0	
	ジャンバラヤ	えび 豚肉 チョリソーセージ		にんじん トマト缶 いんげん	たまねぎ にんにく	米	オリーブ油	清酒 塩 こしょう 赤ワイン バックリカ			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
9(金)	牛乳		牛乳						820	33.1	
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉		こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節			
	豚肉と野菜の香味炒め	豚肉		オレガノ にんじん	キャベツ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 塩			
12(月)	牛乳		牛乳						795	36.1	
	ごはん					米					
	かつおの新たまねぎソースかけ	かつお		小ねぎ	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 米酢			
	若竹煮	さつま揚げ 豚肉	わかめ	さやえんどう にんじん	たけのこ	砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し			
	ごましょうゆふりかけ						ごま	しょうゆ			
13(火)	牛乳		牛乳						821	25.5	
	クロワッサン					クロワッサン					
	アスパラガスのクリームスパゲッティ	ベーコン	生クリーム チーズ 牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ	小麦粉 スパゲッティ	米油	白ワイン 塩 こしょう			
	イタリアンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	オリーブ油 米油	塩 米酢 こしょう バジル			
14(水)	牛乳		牛乳						831	35.0	
	ごはん					米					
	蒸し鶏のねぎみそかけ	鶏肉 赤みそ			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ 米酢			
	磯煮	大豆 ちくわ 凍り豆腐 豚肉	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し			
	ピリッとキャベツ				キャベツ もやし		ラー油	しょうゆ 塩			
15(木)	牛乳		牛乳						810	35.9	
	ナン					小麦粉 ナン					
	キーマカレー	鶏肉 豚肉	ヨークリーム	トマト にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく		米油	赤ワイン クスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう ナツメ トマトケチャップ			
	野菜スープ	ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも	米油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ローレル			
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ						
16(金)	牛乳		牛乳						857	33.5	
	ごはん					米					
	さばの味噌煮	さば 赤みそ			しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ			
	筑前煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 塩 煮干し			
	大根の浅漬				きゅうり だいこん			塩			
19(月)	牛乳		牛乳						808	32.0	
	ビビンバ	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ にんにく もやし	砂糖 米	ごま油 ラー油 ごま	清酒 しょうゆ			
	ワンタンスープ	鶏肉		オレガノ にら にんじん	ねぎ	ワンタンの皮	ごま油 米油	しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
20(火)	牛乳		牛乳						767	31.6	
	わかめごはん	油揚げ 鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ 干しいたけ	砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩			
	ちくわの狭山茶揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	せん茶 塩			
	浅漬				きゅうり もやし			塩			
	ヨーグルト		ヨーグルト(森永)								
21(水)	牛乳		牛乳						878	36.3	
	しょうゆラーメン	かまぼこ 豚肉	わかめ	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ もやし	中華めん	米油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら			
	小魚と大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ			
	手作りミルクゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		バナナエッセンス			
22(木)	牛乳		牛乳						840	25.2	
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが セロリ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	クスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 カラムマサラ トマトケチャップ			
	さわやかサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 夏みかん缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
23(金)	牛乳		牛乳						835	34.2	
	トマトチキンカツサンド	鶏肉		トマト	キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 ごまパン	米油	クスターソース 塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ			
	青菜と押麦のスープ	豚肉		オレガノ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 押麦	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
26(月)	牛乳		牛乳						875	38.1	
	焼肉丼	豚肉			たまねぎ にんにく ねぎ	砂糖 米	ごま油 米油	清酒 本みりん しょうゆ			
	ごま味噌汁	豆腐 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	ごま	削り節			
27(火)	牛乳		牛乳						863	33.2	
	バターロール					バターロール					
	ジャージャー麺	赤みそ 豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 鶏がら トウモロコシ コンソメ			
	もやしのサラダ				きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
28(水)	牛乳		牛乳						870	33.0	
	ごはん					米					
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 米酢 トマトケチャップ			
	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し			
	いろいろ野菜のナムル			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩			
29(木)	牛乳		牛乳						772	29.9	
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	ブラウンシチュー	鶏肉	生クリーム	にんじん	グリーンピース たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも	米油	赤ワイン クスターソース 中濃ソース 塩 トマトピューレ こしょう 鶏がら ローレル トマトケチャップ			
	ウインナーと野菜のソテー	フランスポテト		こまつな にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩 こしょう			
	メロン				メロン						
30(金)	牛乳		牛乳						797	30.4	
	中華丼	うずら卵 えび 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい	でん粉 砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩			
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし缶	はるさめ 砂糖	米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう			
		給食回数 20回						今月の栄養量	827	32.6	
	*材料は都合により変更することがあります						*牛乳は4月から11月まで250mlになります		基準栄養量	830	27.0~41.5