



5月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1 木	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 肉豆腐 抹茶ケーキ	豚肉 昆布 牛乳 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 焼き麩 バター 小麦粉		ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ	626	25.6	
2 金	チリピーズライス 牛乳 カントリースーダ	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳		米 麦 米油 ジャガイモ 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ 大根 レモン	548	21.7	
7 水	かてめし 牛乳 日本の郷土料理(埼玉県) かきたま汁 みそポテト くだもの(なつみ)	油揚げ 高野豆腐 牛乳 豆腐 卵 みそ		米 麦 米油 砂糖 でんぷん ジャガイモ 小麦粉		ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 なつみ	556	20.5	
8 木	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ ほうれん草のすまし汁 春キャベツのおひたし	牛乳 さば みそ 豆腐 桜えび		米 砂糖		ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ えのきだけ ほうれん草 キャベツ もやし	529	25.7	
9 金	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ 豚肉となすの炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ なす ピーマン	527	24.2	
12 月	ごはん 牛乳 鮭のピリ辛焼き あんかけ汁 和風サラダ	牛乳 鮭 鶏肉 竹輪 油揚げ		米 砂糖 ごま 焼き麩 でんぷん 米油		にんにく ねぎ 生姜 にんじん もやし 小松菜 キャベツ きゅうり	521	28.4	
13 火	ミルクパン 牛乳 マカロニミートグラタン パミセリスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン		ミルクパン マカロニ 米油 パミセリ		にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 生姜 にんじん キャベツ パセリ	567	26.5	
14 水	ひじきおこわ 牛乳 野菜のみそ汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 みそ きな粉		米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 上新粉		にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜 よもぎ	565	21.1	
15 木	五目うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のゆかりあえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 小麦粉 米油 ごま		干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	529	25.6	
16 金	ポークカレー 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ		米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり	590	21.5	
19 月	ブルコギ丼 牛乳 世界の料理(韓国) ナムル	豚肉 牛乳		米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく 小松菜	522	21.0	
20 火	セサミトースト 牛乳 コーンチャウダー 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉		食パン バター グラニュー糖 ごま 米油 ジャガイモ 小麦粉		にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし ほうれん草	545	21.3	
21 水	わかめごはん 牛乳 ししゃものから揚げ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	わかめ 牛乳 ししゃも 豚肉 高野豆腐		米 麦 でんぷん 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		たまねぎ にんじん さやいんげん	617	27.2	
22 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ポークピーズ くだもの(メロン)	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆		米 麦 米油 砂糖 バター ジャガイモ		にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ メロン	527	22.4	
23 金	グリーンピースごはん 旬の食材献立(グリーンピース) 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の酢みそあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん		グリーンピース 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	541	21.9	
26 月	チキンライス 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き コンソメスープ くだもの(美生柑)	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン		米 麦 バター 米油 マヨネーズ パン粉		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく パセリ キャベツ 美生柑	508	24.7	
27 火	ごまと青のりのごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 野菜の生姜しょうゆかけ	青のり 牛乳 豚肉		米 もち米 麦 ごま 米油 ジャガイモ 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	523	19.1	
28 水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐		米 麦 米油 春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮		小松菜 小松菜 生姜 にんにく にんじん たけのこ ねぎ	516	26.0	
29 木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツボンチ	豚肉 みそ 牛乳 寒天		中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油		にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	557	20.8	
30 金	鶏子丼 牛乳 貝だくさんみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ みそ		米 麦 砂糖 でんぷん		たまねぎ 小松菜 キャベツ 大根 にんじん	519	22.8	

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	547	17.1	30.2	2.2	325	83	2.1	254	0.38	0.50	23	5.4

