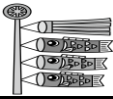


令和7年



# 5月献立表



豊玉中学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	○	中華風おこわ 鶏ののり塩から揚げ すまし汁 抹茶豆乳ゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 青のり 昆布 豆腐 寒天 豆乳	米 もち米 ごま油 米油 片栗粉 焼きふ 砂糖	干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 ねぎ	782	21.5	27.6	2.3
7	水	○	あぶたま丼 五目汁 きゅうりのピリ辛漬け	油揚げ 卵 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ きゅうり	796	16.9	29.1	3.3
8	木	○	麦ご飯 いわしのかば焼き 野菜の梅和え きのこ味噌汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 もやし にんじん きゅうり 梅干し 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	741	17.2	28.5	3.0
9	金	○	丸パン ヘルシーバーグ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	丸パン パン粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パセリ粉	739	18.3	37.9	3.9
12	月	○	たけのご飯 すいとん汁 野菜のごま和え	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 白すりごま	生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	736	15.6	27.8	2.4
13	火	○	麦ご飯 魚とコーンの揚げ煮 バンサンスー	牛乳 鮭	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン 生姜 さやいんげん もやし きゅうり	774	13.7	24.4	2.1
14	水	○	スパゲティビーンズソース マセドアンサラダ ミルクゼリー・ブルーベリーソースがけ	豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天	スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋 米ぬか油 ブルーベリージャム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマトピューレ 大根 きゅうり コーン	756	16.3	26.9	2.3
15	木	○	中華丼 野菜ナムル たまごスープ	豚肉 牛乳 卵 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ	736	13.0	31.9	3.5
16	金	○	麦ご飯 ししゃもの青のり焼き 根菜のきんぴら 新キャベツの味噌汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	711	18.7	25.6	2.3
19	月	○	麦ご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ 生姜 ピーマン きゅうり もやし	759	18.6	30.1	2.4
20	火	○	しょうゆラーメン ポテのたこ焼き風	豚肉 牛乳 ベーコン 青のり	中華めん ごま油 米油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ	756	14.1	34.4	3.6
21	水	○	麦ご飯 さばの塩焼きおろしぞえ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 野菜ののり和え	牛乳 油揚げ みそ さば のり	米 大麦 じゃが芋 砂糖	たまねぎ ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん	752	19.0	29.6	3.3
22	木	○	豚キムチ丼 トックスープ 果物(ジューシーフルーツ)	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	にんにく たまねぎ にんじん キムチ もやし にら ねぎ 生姜 小松菜 ジューシーフルーツ	744	14.2	23.7	2.9
23	金	○	チキンライス ベーコンオムレツ せん切り野菜スープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵	米 麦 米油 砂糖	にんにく マッシュルーム たまねぎ ピーマン コーン にんじん 生姜 ねぎ セロリー キャベツ パセリ粉	775	15.5	34.1	3.3
26	月	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚のにんにくみそ焼き わかめ入りお浸し	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 みそ わかめ	米 大麦 ごま油 ちくわぶ 砂糖	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ にんにく とうがらし もやし きゅうり	727	21.5	24.6	2.8
27	火	○	パンプキンパン ツナとポテの豆乳グラタン ミネストローネ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ とり肉	パンプキンパン じゃが芋 米油 砂糖 小麦粉 マカロニ	たまねぎ コーン 小松菜 パセリ粉 生姜 ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト缶 パセリ	700	16.4	38.8	3.5
28	水	○	麦ご飯 厚揚げの味噌炒め 中華スープ	牛乳 みそ 豚肉 厚揚げ とり肉	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ ねぎ 小松菜	735	17.0	31.1	2.6
29	木	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ じゃがいものそぼろ煮 三色あえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 大豆 豚ひき肉	米 大麦 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	740	16.1	20.8	3.1
30	金	○	チキンカツカレーライス コーンサラダ	豚肉 鶏むね 牛乳	米 麦 じゃが芋 米油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 トマト缶 りんご ねぎ キャベツ きゅうり コーン	795	14.6	27.8	2.6
31	土	○	豚肉のコチュジャン丼 ウェーブワントンスープ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ウェーブワントン ごま油	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし にら ねぎ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	752	16.3	26.4	2.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

※ 今年度より、運動会も給食になります。

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	750	16.7	29.0	2.9	364	107	2.8	266	0.36	0.51	18	7.9
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上