



令和7年

5月献立表

中村中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○		チキンカレーライス 牛乳 糸寒天サラダ 月初めてのカレーの日	鶏もも レンズまめ 白いんげんペースト	飲用牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	766	12.9	28.7	2.9
2	金	○		練馬スパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト おかしな目玉焼き	まぐろ類缶詰 ベーコン	刻みのり 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	ごまつな さやいんげん パセリ	だいこん にんにく たまねぎ 黄桃缶	スパゲティ半分 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 リトマ「ガリ」(乳不使用)	806	16.0	31.9	3.7
5	月	×		こどもの日										
6	火	×		振替休日										
7	水	○		たけのご飯 牛乳 ししやもの南部焼き レタスのいそあえ 豚汁	鶏もも 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳 ししやも 刻みのり	にんじん ごまつな	たけのご レタス 緑豆もやし ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 さといも	米ぬか油 炒りごま	763	17.5	35.4	3.3
8	木	○		麦ご飯 牛乳 生揚げバーグ じゃがいものサラダ 小松菜とまやしのスープ	豚ひき肉 生揚げ 鶏もも	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	れんこん えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが もやし 干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	783	16.6	30.5	2.6
9	金	○		キャロットライス 牛乳 ツナのチーズローフ 野菜と豆のスープ	ツナ 卵 ベーコン 鶏もも 黄だいず	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ 青ピーマン	ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	米 おおむぎ パン粉 マカロニ	米ぬか油	800	17.1	32.6	2.8
12	月	○		グリーンピースご飯 牛乳 新じゃがいもをそぼろ煮 しらすのおろしドレッシングが和え	豚ひき肉	飲用牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	グリーンピース しょうが たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	米 新じゃがいも しらたき 三温糖	米ぬか油	717	15.0	25.4	3.3
13	火	○		きなご揚げパン 牛乳 フレンチサラダ ポークビーンズ	きな粉 豚肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ ウインナー	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ	ねじりパン 上白糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	730	19.4	36.6	3.0
14	水	○		あぶたま丼 牛乳 キャベツの味噌汁 みかんゼリー	油揚げ 焼き竹輪 卵 鶏もも 米みそ	飲用牛乳 アガー	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ えのきたけ ねぎ みかん缶 みかん果実飲料	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 じゃがいも 上白糖		765	15.0	23.1	3.0
15	木	○		麦ご飯 牛乳 鶏のカレー焼き 切干と胡瓜のごま酢和え 五目さっぱりスープ	さば 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 切干しいんげん キャベツ きゅうり たけのこ はくさい	米 おおむぎ 上白糖	ごま油 米ぬか油	718	18.6	31.6	2.6
16	金	○		あんかけ焼きそば 牛乳 トックと卵のスープ くだもの	豚肉 鶏もも 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きらび 干しいたけ もやし はくさい ねぎ くだもの	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 トックスライス	米ぬか油 ごま油	823	17.0	30.9	4.2
19	月	○		ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラとまやしのスープ	鶏もも 鶏むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり スイートコーン もやし	米 おおむぎ 米粉 でん粉 はちみつ	揚げ油 米ぬか油	774	15.7	32.3	2.2
20	火	○		家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし みかん缶 パイナップル 西洋なし缶	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	795	15.8	28.0	2.5
21	水	○		ハッシュドポーク 牛乳 小松菜ときのこのガーリックソテー チーズ	豚肉 ベーコン	生クリーム 飲用牛乳 チーズ (15g)	にんじん トマトピューレー ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ スイートコーン	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	801	11.8	34.3	3.0
22	木	○		麦ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物 のりのつくだ煮	豚肉 さつま揚げ	飲用牛乳 ちみりのり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ 緑豆もやし	米 おおむぎ つきごんにやく じゃがいも 三温糖	米ぬか油	717	15.0	21.7	3.2
23	金	○		二つ折パン 牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ	鶏もも 鶏むね ベーコン	飲用牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	二つ折パン 上白糖 じゃがいも マカロニ	米ぬか油	744	19.5	36.2	4.1
24	土	×		運動会										
26	月	×		振替休日										
27	火	×		運動会予備日 (給食はありません)										
28	水	○		ブルコギ丼 牛乳 チョレギサラダ くだもの	豚肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん にら	たまねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく きゅうり くだもの	米 おおむぎ しらたき 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま	768	14.7	28.2	2.8
29	木	○		わかめご飯 牛乳 かつおのから揚げ おろし和え 新たまねぎのみそ汁	かつお 油揚げ 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 カットわかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく えのきたけ 緑豆もやし たいこん 新たまねぎ 干しいたけ	米 おおむぎ でん粉 じゃがいも	炒りごま 揚げ油	746	19.8	23.0	3.8
30	金	○		ご飯 牛乳 鶏肉のコーンフレック焼き にんじんドレッシングサラダ ジュリエンスープ	鶏もも ベーコン 鶏もも	飲用牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	米 コーンフレック 上白糖	マヨネーズ 米ぬか油	787	14.7	35.9	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18回

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	767	16.2	30.4	3.1	352	106	3.0	254	0.36	0.50	18	7.7
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

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。くだものはメロン・りんごを予定しています。