



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

令和7年

## 5月献立表

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
		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	Iエネルギー (kcal) たんぱく質 (%)
1 木	・ご飯・牛乳・チーズダッカルビ ・トックスープ	飲用牛乳 鶏もも ピザチーズ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ごま油 韓国もち	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん 緑豆もやし 根深ねぎ こまつな	738 15.3
2 金	・中華ちまき風・牛乳 ・小松菜とひじきのナムル ・中華風スープ ・ふどうゼリー	鶏もも 飲用牛乳 芽ひじき 粉寒天	精白米 もち米 ごま油 ごま(いり) でん粉 上白糖	干しこいたけ たけのこ 粒コーン こまつな にんじん もやし にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ぶどう	641 14.0
7 水	・カレーピラフ・牛乳 ・野菜オムレツ ・ベジタブルスープ	鶏もも 飲用牛乳 鶏ももひき肉 鶏卵 鶏むね	精白米 おおむぎ リトマーカリ 米ぬか油 じゃがいも 米サラダ油	たまねぎ マッシュルーム 粒コーン にんじん バセリ さやいんげん	710 16.3
8 木	・豚丼・牛乳・華風野菜 ・生揚げの味噌汁	豚肉肩ロース 豚肉肩 飲用牛乳 わかめ 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 はちみつごま油 上白糖	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 根深ねぎ	773 15.5
9 金	ごはん 牛乳 白身魚と野菜の炒め煮 田舎汁	飲用牛乳 すけとうだら 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 おおむぎ 揚げ油 でん粉 米ぬか油 上白糖 炒りごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しこいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン だいこん ごぼう こまつな	648 15.8
12 月	・チーズパン・牛乳・キャベツサラダ ・トマトのミートボールシチュー ・オレンジ	飲用牛乳 ぶたひき肉	チーズパン 上白糖 米ぬか油 でん粉 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ トマト加工品 きよみ	687 13.4
13 火	・グリンピースご飯・牛乳・つくね焼 ・五目汁	飲用牛乳 鶏肉ひき肉 鶏もも 油揚げ	精白米 三温糖 ごま(いり) パン粉(乾燥) でん粉	グリンピース れんこん たまねぎ 根深ねぎ しいたけ しょうが こまつな だいこん にんじん ほんしめじ はくさい	676 17.2
14 水	・ご飯・牛乳 ・白身魚のラビゴットソース ・そらまめ・ジュリエンヌスープ	飲用牛乳 あかうお	精白米 米ぬか油 上白糖	しょうが たまねぎ きゅうり トマト バセリ そらまめ にんじん キャベツ セロリー	613 19.7
15 木	・いなかうどん・牛乳 ・チキンチキンごぼう	豚肉肩 油揚げ まごんぶ 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳	冷凍うどん でん粉 揚げ油 三温糖	しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ こまつな ごぼう むきえだまめ	823 18.1
16 金	・ターメリックライス・牛乳 ・チリンドロン ・レモンドレッシングのソナサラダ	飲用牛乳 鶏もも 黄だいだい ツナ	精白米 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり こまつな レモン果汁	697 15.3
19 月	・ご飯・牛乳・さばの生姜煮 ・変わり煮ひたし ・和風野菜汁	飲用牛乳 さば 剥り節 油揚げ 鶏むね	精白米 三温糖	しょうが 根深ねぎ こまつな はくさい にんじん 干しこいたけ ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ 根みつば	677 19.1
20 火	・チキンピザトースト・牛乳 ・フレンチサラダ・コーンポタージュ	鶏もも ピザチーズ 飲用牛乳 豆乳	食パン 米ぬか油 三温糖 米粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト加工品 キャベツ にんじん こまつな ソートコーン缶詰 粒コーン ほうれんそう	618 16.5
21 水	・ご飯・牛乳 ・鶏肉のバーベキューソース ・小松菜とコーンのソテー・春雨スープ	飲用牛乳 鶏もも ポークハム 鶏むね	精白米 米ぬか油 三温糖 はるさめ でん粉	しょうが 根深ねぎ にんにく こまつな キャベツ にんじん 粒コーン	642 14.6
22 木	・しめじご飯・牛乳・ぎょろっけ ・わかめスープ	油揚げ 飲用牛乳 すけとうだら 鶏もも 木綿豆腐	精白米 上白糖 米ぬか油 三温糖 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 ごま油	ほんしめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ	720 17.4
23 金	・きびご飯・牛乳 ・ししゃものみぞマヨ焼き ・ごぼうの中華あえ・いも煮汁	飲用牛乳ししゃも 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね 豚もも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 きび すりごま マヨネーズ ごま油 三温糖 さといも こんにゃく	にんにく はくさい キャベツ きゅうり ごぼう 根深ねぎ にんじん だいこん 根深	705 16.7
26 月	・ご飯・牛乳・さかなの豆田楽焼 ・切干大根のうま煮・豚汁	飲用牛乳 さば 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいだい 油揚げ 豚肉もも 木綿豆腐 米みそ(白) 米みそ(赤)	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま(いり) 米ぬか油 こんにゃく さといも	にんにく 根深ねぎ 切干だいこん にんじん ごぼう たまねぎ だいこん	718 17.5
27 火	・ご飯・牛乳 ・油揚げのチーズ入り肉詰め焼き ・大根きんぴら・実だくさんみそ汁	飲用牛乳 油揚げ 黄だいだい 鶏ひき肉 ダイスチーズ 豚肉もも わかめ 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 米ぬか油 つきこんにやく 上白糖 ごま油 炒りごま じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ 根深ねぎ	723 18.3
28 水	・きのこの和風スパゲッティ・牛乳 ・キャベツとツナのソテー ・米粉の黒糖ケーキ	鶏もも 飲用牛乳 ツナ 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 でん粉 黒砂糖 米粉 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな キャベツ	704 15.2
29 木	・ご飯・牛乳・豚の甘辛味噌炒め ・根菜のごま味噌汁	飲用牛乳 豚肉肩 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 米ぬか油 上白糖 でん粉 こんにゃく さつまいも 練りごま(白)	にんにく 赤パプリカ キャベツ 青ピーマン根深ねぎにんじん だいこんはくさい 根深ねぎ こまつな	695 14.5
30 金	・コメッコボーグカレー・牛乳 ・コールスローサラダ・りんごゼリー	豚肉肩 飲用牛乳 粉寒天	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 三温糖 上白糖	にんにく キャベツ にんじん 粒コーン りんごジュース	831 11.0

※ 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

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	702	16.0	30.7	2.9	356	103	2.6	237	0.30	0.47	16	6.4