令和7年

5月献立表

谷原中学校

実施日	日 曜	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		17種* (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	もち麦ゆかりご飯 新じゃがのカレー煮 すりおろしドレサラダ 牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ スイートコーン にんにく	米 もち麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	672	13.8	18.5	2.6
2	金	ご飯 鶏の唐揚げ 粟米湯(スーミータン) 小松菜とじゃこのふりかけ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 しらす干し	にんじん ほうれんそう ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン	米 薄力粉 でん粉	揚げ油 ごま油 炒りごま	864	16.2	35.3	2.6
7	水	はちみつレモントースト ペンネソテー ポトフ 牛乳	豚肉 カットウインナー いんげんまめ	飲用牛乳	トマト缶詰 にんじん	レモン果汁 にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	食パン はちみつ 砂糖 ペンネマカロニ じゃがいも	マーガリン 油	725	13.4	39.7	3.1
8	木	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉肩 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり ねぎ	米 米粒麦 三温糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	733	16.0	27.4	2.8
9	金	<スペイン料理献立> ツナピラフ 白身魚のエスカパーチェ アホスープ 牛乳	ツナ たら ベーコン	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 赤パプリカ ごまつな	にんにく たまねぎ ホールコーン 黄パプリカ はくさい	七分つき米 でん粉 砂糖	マヨネーズ 揚げ油 オリーブ油 油	784	15.6	35.2	3.8
12	月	チンジャオロース丼 ザーサイスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ きくらげ ザーサイ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	638	16.4	21.9	3.0
13	火	麦ご飯 あじフライ 塩昆布和え お麩とわかめの味噌汁 牛乳	あじ 鶏卵 米みそ	飲用牛乳 塩昆布 カットわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 根深ねぎ えのきたけ	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 小町麩	揚げ油 ごま油 炒りごま	727	17.6	24.1	2.9
14	水	ハヤシライス コールスローサラダ マスカットゼリー 牛乳	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ グリルピー スイートコーン たまねぎ マスカットジュース	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油	816	10.9	24.6	3.3
15	木	昆布ご飯 厚焼き卵 さつま汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん (さやえんどう)	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも しらたき	油	768	16.5	28.1	3.4
16	金	野菜のせじャーチャー麺 青梗菜としめじのスープ 牛乳	豚肉 八丁味噌 米みそ 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり セロリー にんにく しょうが しめじ ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	729	19.3	36.4	3.7
19	月	秋田県産サキホコレ<今月のお米> 鶏肉の西京焼き キャベツのごまおかつ和え なめこの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 西京みそ 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	もやし キャベツ だいこん なめこ	米 砂糖	すりごま	757	17.2	28.8	2.4
20	火	じゃこわかめご飯 肉じゃが 大根サラダ 牛乳	豚肉 ツナ	しらす干し わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	七分つき米 じゃがいもしらたき 砂糖	油	691	14.8	23.7	2.3
21	水	あわご飯 ブルコギ わかめスープ 果物(柑橘類)	豚肉 鶏むね	飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン 赤パプリカ にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく だいこん ねぎ 柑橘類	米 あわ 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	705	17.4	22.5	2.9
22	木	ガーリックフランス ピーズシチュー ハニーサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン ひよこまめ	粉チーズ 飲用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 粒コーン	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 はちみつ	マーガリン 米ぬか油 バター	804	14.3	42.9	3.5
23	金	あんかけご飯 中華サラダ りんごゼリー 牛乳	鶏卵 豚肉 かまぼこ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい りんごジュース 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり たけのこ	七分つき米 砂糖 でん粉 マロニー	油 ごま油	729	12.7	25.2	2.7
26	月	キムチチャーハン 糸寒天サラダ トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 糸寒天	にんじん 青ピーマン ごまつな チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ はくさいキムチ ねぎ キャベツ はくさい だいこん	七分つき米 砂糖 でん粉 韓国もち	油 ごま油	695	15.5	26.3	2.8
27	火	スパゲティミートソース キャベツのじゃこ炒め 型抜きチーズ 牛乳	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 型抜きチーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ	スパゲティ	油	906	20.2	43.4	5.2
28	水	ひじきご飯 筑前煮 白菜と小松菜の甘酢和え 牛乳	豚肉 鶏肉	ひじき 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼうた けのこ れんこん 干しいたけ はくさい	七分つき米 しらたき 砂糖 ごんにやく さといも	油 ごま油	666	14.4	25.7	2.0
29	木	ルーローハン たまねぎドレッシングサラダ プチトマト 牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン にんにく	米 砂糖	油	632	15.8	21.6	1.5
30	金	きびご飯 <ごみゼロの日献立> ほっけの竜田揚げ 彩りきんぴら かきたま汁 牛乳	ほっけ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	しょうが れんこん ねぎ ぶなしめじ	米 きび でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	729	16.4	27.8	2.1

※ 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	739	15.7	29.4	2.9	349	105	2.6	250	0.38	0.45	17	7.0

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ(七分米)

宮城県産萌えみのり(精白米)

秋田県産サキホコレ