

令和7年

5月献立表



八幡中学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	八宝おこわ 牛乳 春雨スープ 抹茶チーズケーキ 端午の節句 献立	ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく たまご クリームチーズ	こめ もちごめ さつまいも ごまあぶら しろごま はるさめ バター こむぎこ さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが キャベツ ねぎ こまつな	756	14.7	35.0	2.9
7	水	麦ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 新じゃがのみそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ 季節の献立	ぎゅうにゅう たら とろふ ぶたにく わかめ みそ ちりめんじゃこ だいず	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう しろごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー だいこん (は) ねぎ	796	17.5	30.2	3.3
8	木	ミルクパン&チョコチップパン 牛乳 フリカデル(肉団子のトマト煮込み) フリッツ(フライドポテト) ベルギー料理	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず レンズまめ クリーム	ミルクパン チョコチップパン かたくりこ しろすりごま こめあぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも こめぬかあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ さやいんげん	846	14.7	34.1	2.8
9	金	グリーンピースごはん 牛乳 和風豆腐グラタン のっぺい汁	ぎゅうにゅう えび いか とろふ いんげんまめ みそ クリーム チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ しろすりごま さといも こんにゃく ちくわぶ かたくりこ	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	764	17.7	25.1	2.5
12	月	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ けんちん汁 春野菜のマリネ 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とろふ たまご とりにく かまぼこ ハム	こめ おおむぎ パンこ しろすりごま さとう こめぬかあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	775	16.1	29.5	2.5
13	火	練馬スパゲティ 牛乳 アスパラのサラダ ココア豆乳ゼリー 季節の献立	まぐろのり ぎゅうにゅう しらすぼし かんてん とうにゅう	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 さとう こめぬかあぶら	だいこん アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん	734	17.4	29.3	3.0
14	水	麦ごはん 牛乳 とびうお入り春巻き トックのスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう とびうお ぶたひきにく とりにく とろふ あじつかけのり みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はるさめ しろすりごま はるまきのかわ かたくりこ しろすりごま あぶら トック しろごま さとう	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ にら ねぎ チンゲンサイ だいこん (は) もやし だいこん とうな たまねぎ りんご	783	13.3	28.9	2.2
15	木	スパイシーカレーピラフ 牛乳 お豆のポトフ 果物 (河内晩柑) 季節の献立	ハム えび ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ウインナー	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく キャベツ かわちばんかん	785	16.3	32.1	2.5
16	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 鮭のつけ焼き 五月汁	だいず ひじき とりにく ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろごま じゃがいも	にんじん とうな たけのこ さやえんどう ほうれんそう	732	21.3	24.7	3.4
19	月	麦ごはん 牛乳 あぶつても (鯛の塩焼き) がめ煮 ぬたえ 食育の日 福岡県	ぎゅうにゅう たい とりにく さつまあげ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう しろすりごま	ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん (は)	804	20.1	25.1	2.8
20	火	本格ジャージャー麺 牛乳 華風野菜 ジャーマンポテト	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ だいこん	751	16.3	29.1	3.1
21	水	こぎつねごはん 牛乳 ほうれん草入り卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 季節の献立	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ とろふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ だいこん (は) キャベツ ねぎ	794	17.9	35.4	2.9
22	木	キャロットライスの和付サラダ 牛乳 ジュリエンスープ 季節の献立	とりむね えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ	にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ こまつな	722	15.8	27.7	2.6
23	金	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 じゃこかかふりかけ 春キャベツのごま和え 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやどうふ かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しろごま しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	734	14.0	21.9	2.2
26	月	ピザトースト 牛乳 緑黄色野菜のチリコンカン 果物(メロン L)	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ パルメザンチーズ だいず	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく しょうが にんじん トマトかん プロッコリー パセリ メロン	866	19.2	36.6	4.6
27	火	わかめごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 ひじきと枝豆の炒り煮	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ひじき あぶらあげ	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら しらたき さとう	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく きりほしだいこん えだまめ	755	17.3	26.3	2.5
28	水	麦ご飯 牛乳 魚の韓国風焼き バリバリサラダ キャベツとベーコンのスープ 季節の献立	ぎゅうにゅう さば ベーコン レンズまめ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ワングタのかわ こめぬかあぶら こめあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	796	15.1	34.4	2.5
29	木	家常豆腐丼 飲用牛乳 太平燕(タイビーエン) つぶつぶオレンジゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう うずらたまご なた たら	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ オレンジジュース みかんかん	814	16.3	27.3	2.8
30	金	みそカツ丼 牛乳 紅白すまし汁 オニオンドレッシングサラダ 果物(冷凍パイ)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とろふ はんぺん とりにく わかめ まぐろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ パンこ しろすりごま こめあぶら さとう	だいこん にんじん かぶ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ パセリ れいとうパイ	832	17.4	23.6	2.8

※ 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19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	781	16.8	29.4	2.8	381	120	3.1	250	0.38	0.44	18	8.4
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 2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<5月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ 小松菜	白飯 ビーマン オメガ 3油	柑橘類	ほうれんそう	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	東京	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	さといも	大根 パセリ	にんじん	しょうが じゃがいも	プロッコリー きゅうり	しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	徳島	長崎	群馬	長野

※5月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京都・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田・北海道です。