

# 令和7年 5月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん	牛乳	五目煮 切り干し大根の酢の物	とり肉 がんもどき ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 切干大根 きゅうり ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	793	30.8	21.8	2.7
2	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ツナとひじきの炒め物 若竹汁	さば まぐろ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ えのきたけ	米 こんにゃく さとう	油	735	32.6	24.3	2.9
7	水	食パン	牛乳	ポテトとウインナーのチリソース煮 枝豆とコーンのサラダ	チキンウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース れんこん 枝豆 コーン	食パン フライドポテト さとう てんぷん	油 ごま油	779	29.2	28.0	3.6
8	木	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ すだち	米 じゃがいも さとう	油	746	31.1	20.7	2.9
9	金	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 マーマレード でんぷん さとう じゃがいも	ごま	754	32.3	22.7	3.2
12	月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 揚げぎょうぎ	豆腐 豚肉 ぎょうぎ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	785	30.2	26.5	1.9
13	火	ごはん	牛乳	筑前煮 いわしかぼすレモン煮 手作りふりかけ	とり肉 ちくわ いわしかぼすレモン煮 かつお節	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	米 こんにゃく さとう	油 ごま	793	36.0	21.9	3.1
14	水	食パン	牛乳	お好み焼き バックマヨネーズ ワンタンのスープ	豚ひき肉 卵 削り節 ワンタン	牛乳 あおのり	ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	食パン お好み焼き粉	マヨネーズ	800	35.2	33.6	5.3
15	木	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー グリーンサラダ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	817	26.2	28.0	2.8
16	金	ごはん	牛乳	豚キムチ わかめスープ 乳酸菌ゼリー	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	白菜キムチ 白菜 たまねぎ にんにく	米 こんにゃく さとう 乳酸菌ゼリー	ごま油	751	30.6	19.5	3.8
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのデミソース コーンポテト タイピーエン	ハンバーグ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ 白菜 干しいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	796	31.6	21.3	3.5
20	火	ごはん	牛乳	あじフライ ゆで野菜 バックソース なめこ汁	あじフライ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし なめこ たまねぎ	米	油	716	28.1	18.4	2.6
21	水	食パン	牛乳	パンネ・アラビータ フルーツのヨーグルト和え	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす みかん もも パインアップル	食パン ペンネ さとう	オリーブ油	775	30.8	23.8	2.4
22	木	ごはん	牛乳	豚肉とにらの炒め物 マセドアンサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳	にら にんじん	にんにく たけのこ エリンギ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	761	30.5	25.7	2.4
23	金	(ごはん)	牛乳	親子どんぶり シャッキリごまあえ 豆乳プリンタルト	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しめじ れんこん もやし	米 さとう 豆乳プリンタルト	ごま	810	30.1	25.2	2.9
26	月	チキンライス	牛乳	コーンポタージュ とり肉と野菜のつくね	とり肉 ベーコン とり肉と野菜のつくね	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリーンピース コーン	米 じゃがいも	油	801	29.4	23.5	3.9
27	火	ごはん	牛乳	ピリッとあつあげ もやしのナムル	厚揚げ 豚ひき肉 チキン・ポークハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 白菜 しめじ もやし きゅうり しょうが	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	770	30.3	25.2	2.7
28	水	(食パン)	牛乳	カレーそばろサンド マカロニスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース コーン	食パン さとう マカロニ	バター 油	707	30.5	28.1	4.3
29	木	ごはん	牛乳	とり肉のレモン風味 ポイルキャベツ 沢煮わん	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	レモン キャベツ 大根 ごぼう	米 でんぷん さとう こんにゃく	油	825	34.9	28.9	2.5
30	金	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 中華風和え物	牛肉 がんもどき さつまあげ とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま油	847	34.7	28.9	3.1

★材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。