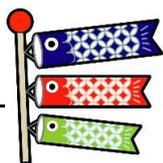


5月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和7年



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚 肉 卵 豆 製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ごはん (味つけのり)	○	鶏肉から揚げ(2こ) 春雨サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 春雨	油 ドレッシング	863	36.3	3.2
2	金	背割り コッペパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ミニたい焼き わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ながねぎ たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 中華めん たいやき	油	877	32.2	4.3
7	水	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス フルーツソーダゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご パイン にんにく もも	米 ソーダゼリー	ハヤシルウ パター	956	33.3	2.9
8	木	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め かきたま汁 チーズドック	鮭 豆腐 豚肉 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶの葉 にんじん ほうれんそう	かぶ ながねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油	924	42.1	3.2
9	金	きな粉揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き 海藻サラダ コーンポターージュ	きなのこ 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖	油 ごま ドレッシング	838	32.4	4.1
12	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚キムチ チーズタルト 春雨入り肉だんごスープ	豚肉 肉だんご なた	牛乳 チーズ	にら にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	米 タルト 小麦粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま	913	33.6	3.7
13	火	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 厚揚げのそぼろあんかけ 鯛のつみれ汁	厚揚げ 豚肉 鯛入りつみれ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	米 砂糖	油	867	31.1	3.3
14	水	コーンピラフ	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ジャーマンポテト 卵スープ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも 片栗粉	バター 油	890	30.6	4.1
15	木	ごはん	○	あじのかば焼き風 マカロニサラダ みそ汁 ブルーベリークレープ	あじ ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン だいこん ながねぎ	米 クレープ 片栗粉 砂糖 マカロニ	油 ごま マヨネーズ	858	29.4	2.9
16	金	テーブルロール	○	目玉焼き風オムレツ(イタリョレツク) ささみ肉とブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ 米粉ガトーショコラ	卵 ささみ肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ トマト	コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカニョ ガトーショコラ	ドレッシング オリーブオイル	868	31.7	4.0
19	月	ごはん	○	春巻き 豚肉のブルコギ風 ワンタンスープ	豚肉 なた	牛乳	にんじん パプリカ にら こまつな	たまねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	840	32.9	3.0
20	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばのみそ煮 ひじきとれんこんのサラダ 白玉汁	さば みそ ハム 枝豆 鶏肉 なた 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが コーン れんこん ながねぎ	米 砂糖 もち	ドレッシング	973	32.2	3.3
21	水	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		884	35.5	2.6
22	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー トリブルカレーゼリー	チキンナゲット 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく	米 ソーダゼリー じゃがいも サクランボゼリー	油 カレールウ	924	30.1	3.0
23	金	ラーメン	○	ちくわの磯辺揚げ(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルト和え パンケーキ	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし にんにく ながねぎ パイン もも みかん	中華めん 小麦粉 パンケーキ	油	831	29.6	4.1
26	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース ポテトサラダ 塩こうじのスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり りんご たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	848	28.3	2.8
27	火	ごはん	○	にらまんじゅう 豚肉のチンジャオロース ABCたまごスープ アセロラゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ にんにく	米 マカロニ 小麦粉 ゼリー 片栗粉	油 ごま油	796	29.4	3.0
28	水	ごはん	○	ハムカツ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め 沢煮椀	ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ だいこん	米 こんにやく 砂糖	油	851	35.1	3.3
29	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが ながねぎ みかん もも パイン	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	927	33.9	2.8
30	金	黒糖パン	○	ハムチーズピカタ スパゲッティナポリタン 野菜スープ レモンカスタードタルト	ハム 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	マッシュルーム たまねぎ もやし キャベツ	パン スパゲッティ タルト	油	869	26.0	3.0

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
 ※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



今月の平均値	879	32.2	3.3
基準値	830	35.3	2.5