

2025年(令和7年)5月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・木	2日・金	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ じゃがいものガーリック炒め 抹茶クリーム	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 鯖のウスターソース揚げ 野菜の中華和え	米飯 牛乳 わかめスープ 鰯と大豆の香り和え	コッペパン 牛乳 鯖のトマトシチュー ひじきサラダ	米飯 牛乳 具汁 クレーフィリチー いりこの佃煮	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ピビンバ	コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ホキのフライ キャベツのソテー ソース	米飯 牛乳 そうめん汁 高野豆腐のそぼろ煮 昆布とけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ◇ピーンズサラダ	鶏ごぼうご飯 牛乳 もずくと春雨のスープ いわしの松前煮	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	えび◆ 酒 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	卵◆ 豆腐 たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ 塩 でんぶん だし昆布 けずり節 水	鶏肉 酒 わかめ(塩蔵) たまねぎ にんじん えのきたけ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	たら 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん トマト(水煮) しめじ 綿実油 小麦粉 バター 綿実油 トマトピューレ ケチャップ スープベース	大豆(乾燥) うす揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ みそ かえりちりめん こしょう でんぶん けずり節 水	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ はくさい うすくちしょうゆ こしょう でんぶん けずり節 水	鶏肉 酒 しめじ えのきたけ にんじん チンゲンサイ はくさい うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	そうめん じゃがいも にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	いんげんまめ(乾燥) 豚肉 調理ワイン たまねぎ キャベツ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ とんかつソース スープベース	精白米 水 鶏肉 酒 綿実油 ごぼう 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩	
	豚肉 酒 じゃがいも ピーマン にんにく 綿実油 砂糖 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	さば 調理ワイン しょうが ウスターソース でんぶん コーン油	あじ しょうが こいくちしょうゆ 酒 でんぶん 大豆(乾燥) でんぶん コーン油 たまねぎ 砂糖 こしょう 酢	ウスターソース とんかつソース 粉チーズ デミグラスソース 塩 大豆(乾燥) ごま油 水	豚肉 角切り昆布 にんにく 切り干し大根 糸こんにゃく 砂糖 こいくちしょうゆ ごま油	かえりちりめん こいくちしょうゆ 砂糖 こまつな 本みりん だし汁	豚肉 酒 にんにく しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう トチュジャン 綿実油	鶏肉 しょうが ホキ 調理ワイン 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 コーン油	高野豆腐 鶏肉ミンチ(むね) しょうが 綿実油 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 でんぶん だし汁	はるさめ もずく にんじん だいこん はくさい 干しいたけ もやし しょうが ごま ツナ(オイル漬け) 塩 にんじん キャベツ こんにゃク◆ うすくちしょうゆ 酢 砂糖 こしょう	7 10 15 20 20 10 1 4 0.2 0.02 2 15 1 15
	牛乳 砂糖 コーンスターチ 抹茶 ワイン(白) 生クリーム	キャベツ だいこん 塩 こしょう うすくちしょうゆ ごま	15 25 0.5 0.1 2.5 1	ひじき(乾燥) こいくちしょうゆ ツナ(オイル漬け) ごま油 キャベツ 塩 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 綿実油	1.5 0.5 10 10 25 0.1 1 2 0.2 1	3 1.2 0.5 10 2 1	4 				

日・曜	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金										
献立名	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ごまじやサラダ	コッペパン 牛乳 春雨とレタスのスープ ポークビーンズ りんごかん	米飯(小盛) 牛乳 きつねうどん 切り干し大根と厚揚げの煮物	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵スープ にらじゃが	米飯 牛乳 わかめの味噌汁 炒め納豆 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ きびなごのカレー揚げ 赤しそ和え	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツと小松菜のガーリックソース	米飯 牛乳 ミョウク 春雨のミンチ炒め 大豆の鉄火みそ	コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ 春野菜の胡麻サラダ	米飯 牛乳 肉じゃが煮 さばと野菜のごまドレッシング和え										
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	精白米 おおむぎ 水	95 10 131	はるさめ 鶏肉 酒 にんじん レタス(西谷産) もやし 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 にんにく しょうが 綿実油 小麦粉 綿実油 カレー粉	8 20 0.5 15 20 10 0.4 4 0.2 0.02 3 160	うす揚げ 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 うどん(冷凍) たまねぎ にんじん 竹輪(煮込み用) 本みりん こしょう けずり節 塩 水	1/2枚 2 2 0.8 10 65 15 5 0.4 6 0.2 3 130	鶏肉 酒 うずら卵◆ たまねぎ 本みりん だいにん 干しいたけ もやし 砂糖 いりこ 水	25 0.5 25 30 15 20 14 3 0.1 150	わかめ(塩蔵) うす揚げ ふ たまねぎ にんじん でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	4 5 1 15 30 20 14 3 0.1 150	うす揚げ 卵◆ ふ たまねぎ にんじん でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	8 60 5 50 15 40 0.7 1 3 4 0.1 90	スパゲティ 豚肉ミンチ 調理ワイン ごまつな キャベツ にんにく 綿実油 しょうが わかめ(冷凍) わかめ(塩蔵) はくさい にんじん 米粉 えのきたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	55 30 1 0.3 1 6 3 3 6 0.2 0.01	鶏肉 酒 にんにく 綿実油 茎わかめ(冷凍) わかめ(塩蔵) はくさい にんじん 米粉 えのきたけ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	20 0.5 0.3 1 0.3 6 15 5 5 0.2 0.02 3 150	鶏肉 調理ワイン じゃがいも たまねぎ じゃがいも たまねぎ ホルンコーン いんげんまめ(乾燥) 米粉 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水	15 0.5 40 10 35 20 0.1 0.03 0.5 2 0.2 0.03 0.2	さば(オイル漬け) キャベツ だいこん にんじん 塩 ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	10 20 17 35 5 0.2 0.5 0.5 1.5 1.5
	キャベツ だいこん 塩 しらすばし 綿実油 ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油	30 35 1 5 0.5 1 2 1	りんごジュース 砂糖 寒天 水	40 5 0.4 35																
	776kcal/23.4g	653kcal/26.8g	668kcal/22.3g	629kcal/27.1g	684kcal/23.1g	747kcal/27.6g	743kcal/28.8g	675kcal/23.0g	652kcal/24.9g	712kcal/23.2g										
	エネルギー																			
	蛋白質																			

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 689kcal たんぱく しつ 25.1g