

令和7年



5 月 予 定 献 立 表



成田市学校給食センター（下総分所）（中学校）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価		
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 - (kcal)		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	木	○	箸	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 新たけのこの土佐煮 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや	しょうが りんご たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	812		
											34.0			
											27.4			
											2.7			
2	金	○	箸	こどもの日献立 ごはん	カツオ漁師揚げ ぶたしゃぶサラダ すまし汁 かしわもち	カツオ ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが えのきだけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 粕もち	油 ごま油	803		
											32.4			
											19.3			
											2.1			
7	水	ジョア	スプ	麦ごはん	ゆでたまご（塩） カラフルサラダ チキンカレー	たまご ハム とり肉	ジョア	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ りんご にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油	844		
													33.4	
													19.4	
													2.6	
8	木	○	箸	五目ごはん	小松菜の磯香和え 大根ととうふのみそ汁 手作り小倉まっ茶マフィン	とり肉 油揚げ とうふ みそ たまご あずき	牛乳 のり わかめ	にんじん 絹さや 小松菜	ごぼう しいたけ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖	油 バター	777		
													25.8	
													19.5	
													3.3	
9	金	○	箸	ごはん	棒ぎょうざ 厚揚げのみそ炒め たまごとコーンの中華風スープ	ぶた肉 とり肉 生揚げ みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ コーン	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	811		
													32.9	
													23.6	
													2.4	
12	月	○	箸	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 茎わかめの炒め物 いもだんご汁	鮭 ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ ごま 油	830		
													32.1	
													31.2	
													2.6	
13	火	○	スプ	きなこ 揚げパン	シーフードサラダ 米粉クリームシチュー	きなこ えび いか ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	811		
													35.1	
													28.7	
													3.3	
14	水	○	スプ	麦ごはん	三色丼の具 （とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかか和え） キャベツのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが キャベツ えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	801		
													34.3	
													24.4	
													2.8	
15	木	○	箸	中華めん☆	きゅうりの南蛮漬け しょうゆラーメンの汁 手作りマーラーカオ	ぶた肉 焼き豚 なると たまご	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり たけのこ もやし コーン 長ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 生クリーム	809		
													32.8	
													19.9	
													3.5	
16	金	○	箸	麦ごはん	アジフライ（ソース） 納豆和え 春野菜のバターみそ汁	アジ 納豆 かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	789		
													33.1	
													21.7	
													2.5	
19	月	○	箸	ごはん	とうふハンバーグ ごぼうの炒め煮 かぶの野菜スープ レモンカスターダルト	とり肉 とうふ ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パセリ	ごぼう 玉ねぎ かぶ キャベツ しめじ	米 砂糖 片栗粉 タルト	油	823		
													29.0	
													22.2	
													2.9	
20	火	○	スプ	食パン☆ （いちごジャム）	白身魚のフライ にんじんのマリネ ミネストローネ	すけとうだら ツナ ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	パン パン粉 片栗粉 砂糖 マカロニ ジャム	油 オリーブオイル	846		
													33.6	
													28.9	
													3.0	
21	水	○	箸	ごはん	とり肉のマーマレード焼き 大根のべっこう煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	にんにく 大根 玉ねぎ	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも	油	753		
													32.8	
													21.5	
													2.9	
22	木	○	箸	やきそば	アメリカンドック(ケチャップ) フルーツあんぱん	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし みかん パイン もも	焼きそば 小麦粉 杏仁豆腐	油	774		
													26.5	
													25.2	
													3.8	
23	金	○	箸	すめし （てまきのり）	手巻き用たまご（2こ） ツナサラダ 沢煮わん ステック納豆	たまご ツナ ぶた肉 とうふ 納豆	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ きゅうり 大根 たけのこ えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	813		
													30.1	
													27.9	
													2.7	
26	月	○	箸	麦ごはん	さばの香味ソース つぼ漬け和え 新じゃがいものうま煮	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 絹さや	キャベツ きゅうり 大根 たけのこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 油	823		
													34.0	
													19.7	
													2.6	
27	火	○	スプ	ごはん	手作りスパニッシュオムレツ アスパラガスのサラダ 白菜のクリーム煮	ベーコン たまご ハム とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	837		
													33.5	
													25.4	
													3.0	
28	水	○	箸	ごはん	ポークしょうまい（2こ） ビーフンソテー とうふチゲスープ ヨーグルト☆	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 ビーフン	油 ごま油 ごま	858		
													35.0	
													24.5	
													3.2	
29	木	○	箸	ごはん	とり肉のから揚げ（3こ） ひじきの五目煮 なめこのみそ汁	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく 枝豆 なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	893		
													38.2	
													31.4	
													3.3	
30	金	○	スプ	体育祭 麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 春雨スープ オレンジ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン にら チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉 春雨	ごま油 油	802		
														28.6
														21.5
														2.6

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

4・5月分の給食費振替日は、6月30日（月）です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
熱量：	830kcal	815
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	32.4
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	24.2
食塩相当量：	2.5g以下	2.9