

令和7年



5月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	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		I補給 - (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	○	麦ご飯	チンジャオロースー きゅうりともやしのナムル 春雨スープ アセロラミルク	牛肉 なたと	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが だけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 アセロラ	サラダ油 ごま油 ごま	820	27.0	21.2	3.1
2	金	○	ご飯	かつおフライ ごま和え 若竹汁 抹茶蒸しパン	かつお 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	だけのこ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 甘納豆 パン粉	サラダ油 ごま	884	31.6	17.4	2.1
7	水	○	麦ご飯	チキンカレー ツナとわかめのやさしいサラダ 冷凍パン	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	840	26.9	22.2	2.6
8	木	○	ご飯	ほっけ一夜干し しらたきピリ辛炒め ずまし汁 北海道ヨーグルト	ほっけ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが コーン えのきたけ 長ねぎ 大根	米 砂糖	ごま油	767	35.1	18.2	1.9
9	金	○	ご飯	豚肉ごまだれ焼き のりマヨ和え かぶのみそ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 かぶ葉 にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ れんこん かぶ	米 砂糖	ごま マヨネーズ	815	30.4	26.7	2.8
12	月	○	ご飯	さばのカレー焼き さやいんげんのごま和え 沢煮椀 はちみつレモンゼリー	さば 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま マヨネーズ サラダ油	853	32.6	21.5	2.8
13	火	○	ソフト麺	鶏肉の天ぷら いそか和え 肉うどん汁 メロン	鶏肉 豚肉 なたと 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし 長ねぎ メロン	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油	892	48.4	23.4	2.8
14	水	○	ご飯	手作り豆腐ハンバーグマトリス もやしとコーンのおひたし 豚汁	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ もやし コーン ごぼう 長ねぎ 大根	米 パン粉 砂糖 里芋	バター ごま油 ごま サラダ油	824	36.0	22.9	2.8
15	木	○	ご飯	いわしフライ 納豆和え キャベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	いわし 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 おふ ゼリー パン粉	サラダ油 ごま	799	27.4	20.1	2.7
16	金	○	麦ご飯	しゅうまい きゅうりの中華ごま和え 八宝菜 かみかみ大豆	豚肉 いか うすら卵 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり にんにく だけのこ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	857	37.1	23.9	3.0
19	月	○	ガーリック ライス	鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	米 麦 パン粉 じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター	813	37.6	23.1	2.7
20	火	○	麦ごはん	酢豚 きゅうりとじゃこのナムル フルーツとゼリーミックス 青のり小魚	豚肉	牛乳 ちりめん カタクチイワシ 青のり	にんじん ピーマン	しょうが だけのこ 玉ねぎ 黄パプリカ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	866	30.3	18.5	2.2
21	水	○	丸パン	かぼちゃサラダ チリコンカン スライスチーズ ひと口ぶどうゼリー	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 金時豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 ゼリー	マヨネーズ サラダ油 バター	827	32.1	33.5	3.2
22	木	○	わかめご飯	あじの竜田揚げ 焙煎ごま和え 切干大根のみそ汁	あじ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ 切干大根 長ねぎ	米 小麦粉 米粉	ごま サラダ油 ドレッシング	815	31.8	23.3	3.1
23	金	○	麦ご飯	ハヤシライス アスパラガスのソテー オレンジ	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン オレンジ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター	862	24.9	26.6	2.3
26	月	○	ご飯	手作りコロッケ 金平ごぼう えのきのみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 おふ	サラダ油 ごま ごま油	852	25.6	20.0	2.7
27	火	○	ご飯	シルバー西京焼き おかか和え じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 フチトマト	シルバー かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん フチトマト	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	サラダ油	804	35.5	20.1	2.1
28	水	○	米粉パン (チョコクリーム)	手作り豆乳ポテトグラタン 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト和え	豚肉 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜	玉ねぎ にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	米粉パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 チョコクリーム	サラダ油 オリーブ油	865	29.0	29.1	2.0
29	木	○	ご飯	豚キムチ 春雨サラダ 卵とコーンの中華スープ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	794	31.1	20.0	2.7
30	金	○	ご飯	赤魚一夜干し 干草和え おじゃかもち汁 黒ごまプリン	赤魚(ワカウカ) 油揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃかもち ごまプリン	ごま ごま油 サラダ油	810	33.1	19.7	2.5

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

学校給食摂取基準
(中学校)

熱量	830kcal	月平均
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)	833
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)	32.2
食塩相当量	2.5g以下	22.6
		2.6



お知らせ

4・5月分の給食費の口座振替日(納付日)は6月30日です。
2か月分が併せて振替となります。お早めに口座への入金をお願いします。