



令和7年5月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	パン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティのケチャップソテー キャベツのスープ煮	パン さとう でんぷん スパゲティ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ あおピーマン さやいんげん しめじ	804 34.0
2	金	行事食【端午の節句】 ご飯 牛乳 鮭のみそ焼き 竹の子のガーリックマヨ炒め わかめスープ かしわ餅	ごはん さとう マヨネーズ オリーブあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう さけ しろみそ ベーコン わかめ とうふ とりにく	たけのこ アスパラガス たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう しょうが	781 36.0
7	水	ご飯 牛乳 そぼろ丼(セルフ) ★◆切干大根のサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ ひじき わかめ あぶらあげ こうやどうふ	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん しょうが コーン きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ こまつな ごぼう	775 28.3
8	木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレードソース ★キャベツとハムのソテー ポークビーンズ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン パセリ みかん にんじん トマト	830 35.3
9	金	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) おかひじきのツナごまあえ 鶏だんご汁	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とうふ みそ あぶらあげ とりにく	おかひじき キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ほうれんそう なましいたけ	807 30.4
12	月	ご飯 牛乳 ホキのマスタードソース コールスローサラダ カレースープ	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう 赤キ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン チンゲンサイ	780 28.4
13	火	ご飯 牛乳 ◆豚肉と切干大根の生姜炒め ★ひじきと大豆のサラダ ★高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ほしいたけ	809 32.5
14	水	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース しゃきしゃきポテトサラダ ◆玄米スープ	ごはん さとう あぶら じゃがいも げんまい でんぷん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく ぶたにく	トマト きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん セロリ パセリ バジル コーン	839 29.9
15	木	パン いちごジャム 牛乳 アスパラベーコン 鶏肉と大豆のケチャップ煮 ★まぜまぜゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	アスパラガス チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もも なし みかん いちご	813 29.0
16	金	ご飯 牛乳 ◆きびなごのから揚げ もやしとニラのそぼろ炒め 親子煮	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とりにく たまご こうやどうふ	もやし にら たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	788 31.5
19	月	2025万博記念 世界の料理【スペイン】 ご飯 牛乳 アルボンディガス キャロットサラダ コシード	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぷん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ ツナ ポークウインナー	マッシュルーム たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモン コーン トマト あおピーマン きゅうり しめじ さやいんげん キャベツ にんにく	791 27.8
20	火	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き(2個) じゃが芋の梅香あえ うの花みそ汁	ごはん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とうふ かつおぶし おから あぶらあげ わかめ みそ	しょうが きゅうり たまねぎ こまつな ねぎ なましいたけ うめ しそ にんじん	829 33.8
21	水	ご飯 牛乳 さばのごまだれかけ ◆筑前煮 すまし汁	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とりにく わかめ とうふ	しょうが たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	778 32.0
22	木	給食はありません				
23	金	カレーライス 牛乳 焼きウインナー(2個) ◆糸こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが いとこんにゃく きゅうり さやいんげん	822 25.3
26	月	ご飯 牛乳 もずくのかき揚げ 和風サラダ 若竹汁	ごはん マヨネーズ あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう もずく ポークウインナー わかめ とりにく かつおぶし チキンハム とうふ	ごぼう たまねぎ レタス おかひじき たけのこ にんじん ねぎ	771 23.4
27	火	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし えのきたけ こまつな しょうが にら	801 33.5
28	水	ご飯 牛乳 かますの南蛮漬け ◆昆布のきんぴら 塩こうじ鶏じゃが	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら あまざけ	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とりにく こんぶ あつあげ	たまねぎ にんじん こまつな あおピーマン さやいんげん ごぼう いとこんにゃく	834 30.5
29	木	パン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き おかひじきのレモンサラダ キャロットクリームスープ	パン マヨネーズ バター コーンフレーク さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	おかひじき レタス キャベツ にんじん たまねぎ パセリ レモン	824 31.5
30	金	ご飯 牛乳 ◆鰹と大豆のみそがらめ おからサラダ そうめん汁	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう かつお みそ おから チキンハム あぶらあげ ちくわ だいず	しょうが さやいんげん チンゲンサイ たまねぎ なましいたけ ねぎ にんじん	786 31.8