

令和7年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		エネルギー(Kcal)	
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪	たんぱく質(g)		
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群	カルシウム(mg)		
1 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ごま酢和え 豚汁	さば もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい	もやし ごぼう ねぎ	きゅうり	こめ さとう	ごま	816 34.8 347
	2 (金)	牛乳 ちらし寿司 かき揚げ すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ ほうれんそう	しょうが えのきたけ	こめ さとう やさいかきあげ	あぶら かしわもち ごま	892 28.3 346
7 (水)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 豆乳みそ汁	ぶたにく うすあげ とうにゅう	とりにく みそ わかめ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	えだまめ キャベツ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	829 34.8 371
8 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と大豆のあまからめ かきたま汁 オレンジ	とりにく たまご	だいず とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ えのきたけ	にんにく ねぎ オレンジ	しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	790 35.7 425
9 (金)	牛乳 カレーライス ハムと大根のサラダ	ぎゅうにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	だいこん	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら ごまクリームドレッシング	846 26.3 288
12 (月)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き チーズポテト けんちん汁	ぶたにく もめんどうふ	うすあげ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが ごぼう	にんにく だいこん ねぎ	たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら じゃがいも ごまあぶら	790 35.6 422
13 (火)	牛乳 バターロール 鮭フライ 切干大根のサラダ スープ煮	サケフライ ぶたにく	とりにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり キャベツ	とうもろこし	バターロール じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら	766 37.1 330
15 (木)	牛乳 ジューシー だし巻き卵 野菜のごま汁 ヨーグルト	ぶたにく たまご うすあげ	さつまあげ もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん	ねぎ えのきたけ	はくさい	こめ むぎ	あぶら ごま	796 34.2 540
16 (金)	牛乳 白飯 チキンカツ アスパラサラダ 中華風コンスープ	チキンカツ ぶたにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	アスパラガス ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ ねぎ	とうもろこし しめじ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	784 32.7 287	
19 (月)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご うすあげ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう とうもろこし	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	828 33.0 396
20 (火)	牛乳 白飯 ちくわのごま揚げ おひたし 厚揚げの加賀みそ煮	ちくわ ぶたにく みそ	たまご あつあげ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが	たまねぎ にんにく	たけのこ	こめ さとう	こめこ でんぶん ごま ごまあぶら	840 34.6 516
21 (水)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ いちごクレープ	ぶたにく ベーコン	あかみそ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが ねぎ	こめ でんぶん	さとう クレープ	あぶら	790 30.4 307
22 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 茎わかめの炒め物 肉じゃが	さつまあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	810 31.2 439
23 (金)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ とりにく	たまご	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら ごま	801 35.4 443
26 (月)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー 日向夏ゼリー	ベーコン	とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ひゅうがなつゼリー	マーガリン あぶら ホワイトルウ	819 25.4 481
27 (火)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし	こめ さとう	むぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら	787 35.1 345
28 (水)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ コンソメスープ	にくだんご	とりにく	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり	キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ	さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	783 29.5 296
29 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 大豆の磯煮 みそ汁	さわら さつまあげ みそ	だいず うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが ねぎ	たけのこ たまねぎ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	799 33.8 471
30 (金)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 味噌ラーメン	ギョウザ ぶたにく	うすあげ みそ	牛乳	にんじん	もやし たけのこ にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	857 30.7 325

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.7g