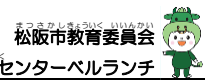


2025年度 5月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		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 木	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん とうもろこし キャベツ	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 じゃがいも 油	531	23.2
2 金	和 食 の 日					
	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ きゅうりのさっぱり和え 春キャベツの白みそ汁 こどもの白ゼリー	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 デザート	513	24.5
7 水	豚やさい丼(麦入り) 牛乳 キャベツの塩昆布ナムル たまごだけのこのスープ	牛乳 豚肉 パーコン たまご 塩昆布	たまねぎ にんじん にら もやし たけのこ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	469	22.8
8 木	あげパン 牛乳 ドレッシングサラダ 米粉ポタージュ	牛乳 きな粉 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ	パン 油 ぶどう糖 米粉 じゃがいも バター	496	19.5
9 金 ★	ごはん 牛乳 タルタルソースかけあじフライ アスパラといんげんときのこの黒ごま和え シャキッともしやしとわかめの春みそ汁	牛乳 あじフライ 油揚げ わかめ みそ	アスパラガス さやいんげん キャベツ にんじん しめじ もやし たまねぎ	米 油 ごま じゃがいも ノンエッグタルタルソース 砂糖	496	20.3
12 月	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボン焼き チーズサラダ だいこんのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	432	23.2
13 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 厚揚げ入りきんぴら 三色ごま和え	牛乳 ちくわ あおのり 鶏肉 生揚げ	ごぼう たけのこ にんじん こまつな もやし	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま	487	20.0
14 水	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらのごま酢かけ じゃがいもの煮物 高野豆腐の和え物	牛乳 しいら さつまあげ 凍り豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	米 麦 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	454	22.4
15 木	コッペパン 牛乳 〆てりやきチキン こまつなとツナのレモン和え コーンスープ	牛乳 フライドチキン パーコン ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな きゅうり レモン	パン 油 砂糖 じゃがいも 米粉	540	23.1
16 金	ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい パンサンスー	牛乳 豚肉 ツナ しゅうまい	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 油 でんぷん しいたけ 砂糖 ごま油 ごま	466	20.4
19 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め キャベツとちくわの和風マヨネーズ わかめのすまし汁	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ 白ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	435	18.5
20 火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 福神和え 入園お祝いゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 入園お祝いゼリー	498	17.4
21 水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	455	19.8
22 木	小型コッペパン 牛乳 完熟トマトのペンネ 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	牛乳 パーコン 鮭	たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ペンネ 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	494	22.8
23 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 かきたま汁	牛乳 さば 豆腐 たまご ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし	米 でんぷん 油 砂糖	466	20.5
26 月	カレーそばろごはん 牛乳 青じそ風味のこぶきいも こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 たまご	にんじん たまねぎ あおじそ こんにゃく キャベツ とうもろこし	米 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	514	20.8
27 火	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ 野菜の千切り炒め キャベツとたくあんの和え物	牛乳 生揚げ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ キャベツ たくあん もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油	471	20.5
28 水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの揚げだし もやしの磯和え ぶなしめじのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ のり	しめじ たいこん にんじん たまねぎ 白ねぎ もやし	米 麦 油 でんぷん 砂糖	449	19.1
29 木	ち ゃ ち ゃ も う ん ち					
	緑茶パンへあんホイップ添え 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ 春野菜のスープ煮	牛乳 あすき 鶏肉 ウインナー	トマト たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	パン 油 じゃがいも ホイップクリーム	507	26.5
30 金	チャーハン(麦入り) 牛乳 さばのガーリック揚げ 野菜炒め	牛乳 ハム たまご さば 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ たけのこ にら	米 麦 油 ごま油 でんぷん	539	23.7

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。