



# 5月給食予定献立表



流山市立東深井中学校

流山市立北部中学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	牛 乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
				ごはん パン めん	おかず デザート	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 アップルハニー	タンドリーチキン コーンポテト キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜	にんにく しょうが レモン 玉ねぎ コーン キャベツ	パン アップルハニー じゃがいも	バター	743	29.8 24.3 3.3
2 金		ごどもの日給食 ご飯	カツオの新玉ねぎソースかけ 春のごま和え 若竹汁 柏餅	カツオ澱粉 豆腐	牛乳 わかめ	アスパラガス 人参	新玉ねぎ もやし キャベツたけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 麸 柏餅	揚げ油 ごま	811	34.3 21.9 2.4
7 水		豚キムチ丼	わかめスープ 豆花(トーファ)	豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 長ねぎ もも みかん	米 麦 豆乳杏仁豆腐 黒蜜 グラニュー糖	サラダ油 ごま ごま油	793	28.2 23.1 2.8
8 木		コーンピラフ	アスパラのスパソテー クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	グリンピース アスパラガス ほうれん草	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ マッシュルーム	米 スパゲティ じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 サラダ油	755	25.4 24.6 3.0
9 金		かやくご飯	ホッケの塩焼き 切干大根の酢の物 吳汁	鶏肉 ホッケ ハム 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 白滝 干し椎茸 切干大根 きゅうり 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	759	38.2 23.9 3.3
12 月		青ねぎ チャーハン	鶏肉のカシューナッツ炒め 肉団子の中華スープ	豚肉 鶏肉 肉団子 豆腐	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし	米 てん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 かしゅーナッツ 揚げ油	869	30.9 34.3 2.7
13 火		ゆかりご飯	肉じゃが かき玉みそ汁 雪中貯蔵甘夏	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 白滝 キャベツ 長ねぎ 甘夏	米 じゃがいも 三温糖 てん粉	ごま サラダ油	774	29.9 22.3 3.2
14 水		キャベツと 桜えびの スパゲティ	かぶと小松菜のスープ 米粉の抹茶チョコマフィン	桜えび 干しえび ツナ 豚肉 卵	牛乳	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく かぶ 白菜 マッシュルーム	スパゲティ 米粉 グラニュー糖 チョコチップ	オリーブ油 バター サラダ油	844	29.2 34.6 2.8
15 木		きな粉揚げパン	ごぼうサラダ ミネストローネ	きな粉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ トマト	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	揚げ油 ごま ごま油 ノエグ <sup>ヨウ</sup> オリーブ油	775	24.9 30.8 3.0
19 月		チキン カレーライス	こまツナソテー アセロラゼリー和え	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん パイン ももりんご	米 麦 じゃがいも ゼリー	カレールー サラダ油	851	24.1 22.4 2.2
20 火		じゃこ菜めし	ハンバーグおろしソース 五目豆 麦みそ汁	ハンバーグ 大豆 鶏肉 さつまあげ 油揚げ 麦みそ	牛乳 ちりめんじゅう 昆布	菜めしの素 人参 わけねぎ	大根 しょうが こんにゃく 椎茸	米 三温糖 里芋	ごま	805	34.3 26.7 3.9
21 水		切り干し ビビンバ	中華ラビオリ ワンタンスープ	豚肉 みそ 中華ラビオリ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 もやし ぶなしめじ キャベツ 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	769	28.2 28.3 2.8
22 木		親子丼	野菜の梅おかか和え さつま汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ 油揚げ かつお節 みそ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 梅 ぶなしめじ 大根 長ねぎ	米 三温糖 てん粉 さつまいも	ごま	816	36.0 24.5 3.5
23 金		山菜おこわ	アジの南蛮漬け チゲ風豚汁	鶏肉 油揚げ アジ 澄粉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	山菜ミックス ごぼう ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが 白菜キムチ 白菜えのきたけ 長ねぎ にんにく	米 もち米 砂糖	ごま 揚げ油 ごま油	762	36.2 26.6 2.9
26 月		サフランライスの クリームソースかけ	ブロッコリーソテー いちごゼリーの フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ コーン みかん パイン ももりんご	米 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	サラダ油 バター	816	24.3 24.0 1.6
27 火		みそラーメン	ししゃもフリッター 海藻サラダ お魚アーモンド	豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃもフリッター 海藻ミックス わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 長ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり	ラーメン 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 揚げ油 お魚アーモンド	768	31.7 36.5 3.6
28 水		コーンマヨ トースト	ポークピーンズ 野菜スープ	豚肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ 人参 さやいんげん トマト 小松菜	コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	パン じゃがいも 砂糖	ノエグ <sup>ヨウ</sup> サラダ油	882	33.1 37.3 3.9
29 木		ご飯	タラフライのレモン醤油ソース 磯香和え ごまみそ汁	タラフライ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	レモン もやし 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	756	29.5 22.1 2.9
30 金		麻婆豆腐丼	ナムル 春雨スープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 てん粉 春雨	ごま油 ごま	802	32.6 27.0 2.9
今月の目標 「食事の衛生に気をつけよう」										平均栄養価	797
正しい手洗い・配膳台の消毒・ランチョンマットを使用しましょう										学校給食 摂取基準値	830
30.3 26.3 3.0										32.0 27.6 2.5	



正しい手洗い・配膳台の消毒・ランチョンマットを使用しましょう