

令和7年度

5月 給食予定献立表

流水市立八木中学校

日 に ち	お ほ 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)		
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐類	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		塩類(g)	食塩相当量(g)	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
1 木			麻婆豆腐丼	春雨スープ たいやき	豆腐 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ しめじ 椎茸	米 たいやき 澱粉 春雨	ごま油	850	34.1	24.1	2.9
2 金			手巻き寿司	つくねと野菜の煮物 豚汁	鶏肉 油揚げ つくね 豚肉 豆腐 味噌 さば節	牛乳 昆布 のり	人参	いんげん 玉葱 ごぼう 葱	米 砂糖 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	ごま ごま油	816	35.5	25.2	2.8
7 水			白飯	いわしのカリカリフライ 切り干し大根の煮物 さつまいもの味噌汁	いわしフライ 油揚げ 豆腐 味噌 さば節	牛乳	人参	いんげん 切り干し大根 大根 ごぼう 葱	米 さつまいも 三温糖	油	847	30.2	27.4	2.6
8 木			ハヤシライス	マカロニサラダ カラフルソーダゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 マカロニ 三温糖 ゼリー	油	818	36.2	34.2	2.9
9 金			あんかけ焼きそば	肉だんごのキムチ中華スープ クレープ	豚肉 つくね 豆腐 あさり なると	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	玉葱 たけのこ キャベツ キムチ	中華めん 砂糖 春雨	油 クレープ ごま ごま油 澱粉	818	31.3	31.5	2.7
12 月			ひじきと ベーコンのピラフ	オムレツのトマトソース クラムチャウダー	ベーコン 鶏肉 あさり 白花生 オムレツ 豆乳 ひじき	牛乳 生クリーム チーズ	人参 バセリ トマト	玉葱 グリーンピース	米 じゃがいも	油 バター	874	31.3	31.5	2.7
13 火			白飯 韓国のに	回鍋肉 春雨スープ	生揚げ 豚肉 味噌 豆乳 味噌	牛乳 豆乳 のり	人参 チンゲンサイ ピーマン にら	玉葱 しょうが にんにく キャベツ 葱 もやし きくらげ	米 春雨	油 ねりごま ごま油	807	31.2	26.6	2.6
14 水			はちみつレモン トースト	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	レモン にんにく 玉葱 キャベツ コーン	食パン じゃがいも	油 オリーブ油 マーガリン	825	29.6	30.9	3.1
15 木			焼肉丼	まめまめ味噌汁 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 さば節 豆腐	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし 大根 ごぼう りんご缶 甘夏缶 パイン缶 いちご	米 里芋 澱粉 こんにゃく	油 ごま	863	36.4	26.0	2.4
19 月			ガバオライス	鶏肉のマーマレード焼き 豆腐とキャベツのスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン 小松菜 わけぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉葱	米 マーマレード	油	827	35.0	32.7	3.1
20 火			抹茶揚げパン	焼きビーフン 中華コンスープ	きなこ 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	にんにく しょうが えのき たけのこ キャベツ 玉葱 コーン	コッペパン ビーフン 砂糖	油 ごま油	890	29.3	32.8	2.9
21 水			わけねぎの ガーリックチャーハン	揚げぎょうざ トックスープ	豚肉 なると 鶏肉 ぎょうざ	牛乳	人参 わけぎ チンゲンサイ	にんにく 玉葱	米 トック	油 ごま油	882	35.7	33.2	3.1
22 木			白飯	和風ハンバーグ かんぴょうのごま酢和え 里芋と豚肉の味噌汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳 昆布	小松菜 人参	かんぴょう 大根 小松菜 もやし えのき	米 里芋 三温糖 澱粉	ごま油 すりごま	852	29.3	32.8	2.9
23 金			スパゲッティ ボロネーゼ	ポトフ 冷凍みかん	豚肉 大豆 さば節	牛乳 チーズ	人参 トマト バセリ	にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ マッシュルーム みかん	スパゲティ じゃがいも	オリーブ油	833	32.6	28.7	3.0
26 月			チキンカレー ライス	ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	レモン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 夏みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 じゃがいも	油	870	31.7	25.6	2.6
27 火			白飯	かつおの甘辛生姜ソース 五目豆 新玉葱の味噌汁	かつお 鶏肉 大豆 味噌 さば節 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布 わかめ	人参 小松菜	玉葱 しょうが いんげん	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 澱粉	油	833	33.5	23.9	2.9
28 水			コーンピラフ	ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ウインナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン トマト バセリ	セロリ 玉葱 コーン にんにく	米 じゃがいも	油 バター	847	31.7	25.6	2.6
29 木			五穀とひじきの ごはん	肉豆腐 さつまい	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 さば節	牛乳	人参 小松菜	えのき 葱 しょうが 大根	米 五穀とひじきごはん 三温糖 さつまい こんにゃく	油	795	33.5	23.9	2.9
30 金			山菜中華 おこわ	あじの香味揚げ ワンタンスープ	焼き豚 あじ 豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜	山菜 もやし 葱 しょうが	米 もち米 澱粉 ワンタンの皮 砂糖	油	818	37.4	28.6	3.0
【学校からのお知らせ】 病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額（1食370円）が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、 <u>停止を希望する旨を学校にお知らせください。</u>										今月の 平均栄養価	839	33.3	27.9	2.8
										学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.8