

令和 7 年度



5 月 給食予定献立表

流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

日 に ち	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんばく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	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		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			
1 (木)		バターライス ホワイトソース かけ	白いんげん豆と 野菜スープ ミニレモンゼリー	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 ジャがいも 米粉 ゼリー	バター サラダ油	824	28.4 24.8 2.6	
2 (金)		手巻きちらし	鰹の甘辛生姜ソース けんちん汁 ミニたい焼き	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ かんぴょう 干ししいたけ 大根 ごぼう こんにゃく レモン果汁	米 三温糖 砂糖 たい焼き でんぶん	ごま 大豆白絞油 サラダ油 ごま油	867	39.3 26.7 3.1	
7 (水)		カレーうどん	野菜の胡麻煮 コーン蒸しパン	豚肉 なんと 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 大根 こんにゃく コーン	うどん ジャがいも 三温糖 米粉 蒸しパンミックス	サラダ油 ごま バター	797	31.5 29.5 3.3	
8 (木)		ハヤシライス	海草サラダ オレンジ	豚肉	牛乳 わかめ 昆布 赤とさかのり 白とさかのり	にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム きゅうり オレンジ	米 ジャがいも ハヤシフレーク 砂糖	ごま サラダ油	793	24.5 23.0 2.9	
9 (金)		ごはん	揚げシュウマイ 鶏肉とキャベツの中華炒め トマトと卵のワンタンスープ	鶏肉 しゅうまい 角揚げ なんと たまご	牛乳	ピーマン トマト	きゃべつ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	米 でんぶん ワンタンの皮	サラダ油 大豆白絞油	854	34.7 28.7 2.7	
12 (月)		コッパパン いちごジャム	タンドリーチキン 若草ポテト ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 レンジ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン果汁	パン ジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油	810	35.4 26.7 3.3	
13 (火)		グリーンピース ごはん	白身魚と野菜のうま煮 かきたま汁	たら 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 絹さや	グリーンピース しょうが 玉ねぎ こんにゃく えのき ねぎ	米 でんぶん じゃがいも 米粉 砂糖	大豆白絞油 サラダ油	779	35.1 21.9 3.2	
14 (水)		ソース焼きそば	キムチスープ 米粉抹茶チョコマフィン	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜 抹茶	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ ねぎ 白菜 キムチ	中華めん 米粉 砂糖 チョコチップ	サラダ油 ごま	782	29.2 32.1 3.5	
15 (木)		菜めし	鰹カツ おろし和え わかめと豆腐のみそ汁	かつおカツ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし えのき 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 パン粉	ごま 大豆白絞油	804	30.4 24.3 3.4	
19 (月)		春キャベツと 桜えびの スパゲティ	かぶのスープ 手作りピーチパイ 大豆小魚	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 桜エビ かえり煮干し	にんじん かぶ葉 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく かぶ マッシュルーム 黄桃缶	スパゲティ パイ生地 粉糖	オリーブ油 バター	767	31.7 29.7 2.9	
20 (火)		切干大根の ビビンバ	韓国風スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 にんじん にら	切干大根 ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし	米 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ごま	877	34.4 26.9 3.0	
21 (水)		親子風丼ぶり	沢煮椀 黒糖きな粉豆	鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう えのき こんにゃく	米 砂糖 黒糖	サラダ油	833	37.3 24.3 2.7	
22 (木)		黒糖パン	鰹のピザソース焼き ピリ辛ポテト コーンクリームスープ	あじ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン	パン ジャがいも 米粉	オリーブ油 バター	858	38.2 29.4 3.3	
23 (金)		ごはん 手作りの のりの佃煮	塩肉じゃが 胡麻キムチ味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しらたき 大根 キムチ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	763	28.4 19.7 2.9	
26 (月)		マーボー丼	卵春雨スープ アセロラゼリー	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ 豚肉 たまご なんと	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ 白菜 にんにく しょうが 干ししいたけ	米 砂糖 でんぶん 春雨 ゼリー	サラダ油 ごま油	825	32.3 24.0 3.2	
27 (火)		ひじきごはん	ししゃもの新緑焼き じゃが芋のきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき ししゃも 青のり わかめ	小松菜 にんじん 抹茶	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油 ごま	804	36.4 29.3 3.4	
28 (水)		チキン カレーライス	にんじん ドレッシングサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 トマト ジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 桃缶 みかん缶バイン缶りんご缶	米 ジャがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま	830	23.0 20.8 2.9	
29 (木)		はちみつ レモントースト	マカロニのミートソース煮 春キャベツのスープ	豚肉 大豆 ベーコン レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン レモン果汁	パン はちみつ 砂糖 マカロニ	バター オリーブ油	851	32.3 29.9 3.2	
30 (金)		梅とじゃこの おこわ	ほっけ一夜干し ピリ辛ごぼう炒め じゃが芋と あおさの味噌汁	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ 青のり	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ 梅	米 ジャがいも	ごま油 ごま	774	37.1 22.1 3.0	

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★感染症予防のために給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★献立表にはしこの日の記載はしていませんので、必ず毎日しこを持ってきましょう！！

毎日持ってこよう！



今月の 平均栄養価	815	32.6 25.9 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5