

# 5月 給食予定献立表

令和7年度

流山市立八木中学校

| 日<br>に<br>ち   | お<br>は<br>し<br>の<br>日 | 牛<br>乳 | 献立名                 |                                       | 1群                                   | 2群               | 3群                          | 4群  | 5群                               | 6群                  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g)            |                     |
|---|-----------------------|--------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------|---------------------|
|   |                       |        | 主食                  | 主菜・副菜                                 | 肉・魚<br>卵・豆・豆製品                       | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻  | 緑黄色野菜                       | その他の<br>野菜 果物   | 穀類・いも類<br>砂糖                     | 油脂                  |                 |                     |                     |
|   |                       |        |                     |                                       | 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<br>木  |                       |        | 麻婆豆腐丼               | 春雨スープ<br>たいやき                         | 豆腐 豚肉 大豆<br>味噌 鶏肉                    | 牛乳               | 人参 にら<br>チンゲンサイ             | しょうが にんにく<br>ねぎ しめじ 椎茸  | 米 たいやき 濃粉<br>春雨                  | ごま油                 | 850             | 34.1<br>24.1<br>2.9 |                     |
| 2<br>金  |                       |        | 手巻き寿司               | つくねと野菜の煮物<br>豚汁                       | 鶏肉 油揚げ<br>つくね 豚肉<br>豆腐 味噌<br>さば節     | 牛乳 昆布 のり         | 人参                          | いんげん 玉葱<br>ごぼう 葱  | 米 砂糖<br>じゃがいも 三温糖<br>こんにゃく       | ごま ごま油              | 816             | 35.5<br>25.2<br>2.8 |                     |
| 7<br>水  |                       |        | 白飯                  | いわしのカリカリフライ<br>切り干し大根の煮物<br>さつまいもの味噌汁 | いわしフライ<br>油揚げ 豆腐<br>味噌 さば節           | 牛乳               | 人参                          | いんげん<br>切り干し大根<br>大根 ごぼう 葱                                    | 米 さつまいも<br>三温糖                   | 油                   | 847             | 30.2<br>27.4<br>2.6 |                     |
| 8<br>木  |                       |        | ハヤシライス              | マカロニサラダ<br>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<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                         | 米 マカロニ<br>三温糖 ゼリー                | 油                   | 818             | 36.2<br>34.2<br>2.9 |                     |
| 9<br>金  |                       |        | あんかけ焼きそば            | 肉だんごのキムチ中華スープ<br>クレープ                 | 豚肉 つくね<br>豆腐 あさり<br>なると              | 牛乳               | 人参 チンゲンサイ<br>小松菜            | 玉葱 たけのこ<br>キャベツ キムチ   | 中華めん 砂糖<br>春雨                    | 油 クレープ ごま<br>ごま油 濃粉 | 818             | 31.3<br>31.5<br>2.7 |                     |
| 12<br>月   |                       |        | ひじきと<br>ベーコンのピラフ    | オムレツのトマトソース<br>クラムチャウダー               | ベーコン 鶏肉<br>あさり 白花豆<br>オムレツ 豆乳<br>ひじき | 牛乳 生クリーム<br>チーズ  | 人参 パセリ トマト                  | 玉葱 グリーンピース  | 米 ジャガイも                          | 油 バター               | 874             | 31.3<br>31.5<br>2.7 |                     |
| 13<br>火   |                       |        | 白飯<br>韓国のり          | 回鍋肉<br>春雨スープ                          | 生揚げ 豚肉<br>味噌 豆乳 味噌                   | 牛乳 豆乳 のり         | 人参 チンゲンサイ<br>ピーマン にら        | 玉葱 しょうが<br>にんにく キャベツ<br>葱 もやし きくらげ                            | 米 春雨                             | 油 ねりごま<br>ごま油       | 807             | 31.2<br>26.6<br>2.6 |                     |
| 14<br>水   |                       |        | はちみつレモン<br>トースト     | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>キャベツとベーコンのスープ           | 鶏肉 ベーコン<br>大豆                        | 牛乳               | 人参 トマト<br>小松菜               | レモン にんにく<br>玉葱 キャベツ<br>コーン                                    | 食パン ジャガイも                        | 油 オリーブ油<br>マーガリン    | 825             | 29.6<br>30.9<br>3.1 |                     |
| 15<br>木   |                       |        | 焼肉丼                 | まめまめ味噌汁<br>フルーツのヨーグルト和え               | 豚肉 鶏肉 大豆<br>豆乳 さば節<br>豆腐             | 牛乳 ヨーグルト<br>昆布   | 人参 ピーマン                     | しょうが にんにく<br>玉葱 キャベツ<br>もやし 大根 ごぼう<br>りんご缶 甘夏缶<br>パイナップル缶 いちご | 米 里芋 濃粉<br>こんにゃく                 | 油 ごま                | 863             | 36.4<br>26.0<br>2.4 |                     |
| 19<br>月   |                       |        | ガパオライス              | 鶏肉のマーマレード焼き<br>豆腐とキャベツのスープ            | 豚肉 大豆 鶏肉<br>ひよこ豆                     | 牛乳               | 人参 赤ピーマン<br>ピーマン 小松菜<br>わけぎ | にんにく しょうが<br>キャベツ 玉葱  | 米 マーマレード                         | 油                   | 827             | 35.0<br>32.7<br>3.1 |                     |
| 20<br>火   |                       |        | 抹茶揚げパン              | 焼きビーフン<br>中華コーンスープ                    | きなこ 豚肉<br>大豆 鶏肉 豆腐                   | 牛乳               | 人参 にら<br>チンゲンサイ             | にんにく しょうが<br>えのき たけのこ<br>キャベツ 玉葱<br>コーン                       | コッペパン ビーフン<br>砂糖                 | 油 ごま油               | 890             | 29.3<br>32.8<br>2.9 |                     |
| 21<br>水   |                       |        | わけねぎの<br>ガーリックチャーハン | 揚げぎょうざ<br>トックスープ                      | 豚肉 なると 鶏肉<br>ぎょうざ                    | 牛乳               | 人参 わけぎ<br>チンゲンサイ            | にんにく 玉葱   | 米 トック                            | 油 ごま油               | 882             | 35.7<br>33.2<br>3.1 |                     |
| 22<br>木   |                       |        | 白飯                  | 和風ハンバーグ<br>かんぴょうのごま酢和え<br>里芋と豚肉の味噌汁   | ハンバーグ<br>豚肉 油揚げ<br>味噌 さば節            | 牛乳 昆布            | 小松菜 人参                      | かんぴょう 大根<br>小松菜 もやし<br>えのき                                    | 米 里芋 三温糖<br>濃粉                   | ごま油 すりごま            | 852             | 29.3<br>32.8<br>2.9 |                     |
| 23<br>金   |                       |        | スパゲッティ<br>ボロネーゼ     | ポトフ<br>冷凍みかん                          | 豚肉 大豆<br>さば節                         | 牛乳 チーズ           | 人参 トマト パセリ                  | にんにく 玉葱 人参<br>セロリ キャベツ<br>マッシュルーム<br>みかん                      | スパゲティ<br>じゃがいも                   | オリーブ油               | 833             | 32.6<br>28.7<br>3.0 |                     |
| 26<br>月   |                       |        | チキンカレー<br>ライス       | ツナサラダ<br>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<br>玉葱 キャベツ<br>きゅうり 夏みかん缶<br>パイナップル缶 りんご缶        | 米 ジャガイも                          | 油                   | 870             | 31.7<br>25.6<br>2.6 |                     |
| 27<br>火   |                       |        | 白飯                  | かつおの甘辛生姜ソース<br>五目豆<br>新玉葱の味噌汁         | かつお 鶏肉<br>大豆 味噌<br>さば節 油揚げ           | 牛乳 チーズ 昆布<br>わかめ | 人参 小松菜                      | 玉葱 しょうが<br>いんげん   | 米 ジャガイも<br>こんにゃく<br>砂糖 濃粉        | 油                   | 833             | 33.5<br>23.9<br>2.9 |                     |
| 28<br>水   |                       |        | コーンピラフ              | ジャーマンポテト<br>ミネストローネ                   | 鶏肉 ウインナー<br>ベーコン 大豆<br>いんげん豆         | 牛乳               | 人参 ピーマン<br>トマト パセリ          | セロリ 玉葱 コーン<br>にんにく  | 米 ジャガイも                          | 油 バター               | 847             | 31.7<br>25.6<br>2.6 |                     |
| 29<br>木   |                       |        | 五穀とひじきの<br>ごはん      | 肉豆腐<br>さつま汁                           | 豆腐 豚肉<br>油揚げ 味噌<br>さば節               | 牛乳               | 人参 小松菜                      | えのき 葱 しょうが<br>大根  | 米 五穀とひじきごはん<br>三温糖 さつま芋<br>こんにゃく | 油                   | 795             | 33.5<br>23.9<br>2.9 |                     |
| 30<br>金   |                       |        | 山菜中華<br>おこわ         | あじの香味揚げ<br>ワンタンスープ                    | 焼き豚 あじ<br>豚肉 なると                     | 牛乳               | 人参 小松菜                      | 山菜 もやし 葱<br>しょうが  | 米 もち米 濃粉<br>ワンタンの皮 砂糖            | 油                   | 818             | 37.4<br>28.6<br>3.0 |                     |
| 【学校からのお知らせ】   |                       |        |                     |                                       |                                      |                  |                             |   |                                  |                     | 今月の<br>平均栄養価    | 839                 | 33.3<br>27.9<br>2.8 |
| 病気等を理由に、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。 |                       |        |                     |                                       |                                      |                  |                             |   |                                  |                     | 学校給食<br>摂取基準値   | 830                 | 32.0<br>27.6<br>2.5 |