

# 5月 学校給食献立予定表 (中学校)



令和7年度

塩谷町立学校給食センター

| 日付  | 献立名                   | 主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。） |                        |                     |                                      |                          |                | 栄養価<br>エネルギー-kcal<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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群<br>たんぱく質<br>肉・魚・卵・大豆                 | 2群<br>無機質<br>牛乳・小魚・海藻等 | 飲用牛乳<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>ビタミン<br>その他の野菜・きのこ・果物          | 5群<br>炭水化物<br>穀類・いも類・炒麺類 | 6群<br>脂質<br>油脂 |  |  |
| 1木  | 主食 ◇☆ナン               |   |                        |                     |                                      |                          | ナン             | 701  |  |
|     | 主菜 ◇☆●キーマカレー          | 豚肉 大豆 いんげん豆                             |                        | にんじん ピーマン           | たまねぎ ショウガ にんにく りんご                   | ルウ                       | 油              | 28.3   |  |
|     | 副菜 ピーンズサラダ            | いんげん豆 ひよこ豆                              |                        | プロッコリー              | きゅべつ コーン                             |                          | 和風ドレッシング       | 22.8   |  |
|     | その他 ●豆乳パンナコッタ         | 豆乳                                      |                        |                     | レモン果汁                                | はちみつ 砂糖                  |                | 2.8  |  |
| 2金  | 主食 セルフだけのこごはん(ごはん)    |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 872  |  |
|     | 副菜 (●だけのこごはんの具)       | 鶏肉 高野豆腐 油揚げ                             |                        | にんじん                | だけのこ かんぴょう ごぼう しいたけ                  | 砂糖                       | 油              | 33.4   |  |
|     | 主菜 ◇●▲にらまんじゅう(2個)     | 豚肉                                      |                        | にら                  | きゅべつ ねぎ にんにく ショウガ                    | 小麦粉 大豆粉                  | ごま油            | 19.8   |  |
|     | 副菜 ジャガイものみそ汁          | みそ                                      | わかめ                    |                     | たまねぎ えのきだけ                           | じゃがいも                    |                | 2.8  |  |
| 7水  | その他 ●子どもの日デザート        | 豆乳                                      |                        |                     | りんご果汁 レモン果汁                          | 砂糖                       |                |  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 819  |  |
|     | 主菜 ◇かつおカツ ソース         | かつお                                     |                        |                     | たまねぎ ショウガ                            | パン粉 小麦粉                  | 油              | 26.4   |  |
|     | 副菜 ◇●マカロニサラダ          | ツナ                                      |                        | にんじん                | きゅうり コーン                             | マカロニ                     | ノンエッグマヨネーズ     | 23.5   |  |
| 8木  | 副菜 ●なめことあおさのみそ汁       | 豆腐 みそ                                   | あおさのり                  | にんじん                | なめこ ねぎ                               |                          |                | 2.8  |  |
|     | 主食 山菜うどん(◇ゆでうどん)      |   |                        |                     |                                      | うどん                      |                | 751  |  |
|     | 副菜 (●うどんのつけ)          | 豚肉 かまぼこ 油揚げ                             |                        | にんじん                | しめじ ねぎ しいたけ わらび ミズナ えのき だけのこ うどん なめこ | 砂糖                       | 油              | 28.6   |  |
|     | 主菜 ◇●チキンナゲット(3個)      | 鶏肉 おから                                  |                        |                     |                                      | パン粉 小麦粉                  | 油              | 30.9   |  |
| 12月 | その他 ●いちごクレープ          | 豆乳                                      |                        |                     | いちご果汁                                | 砂糖                       |                | 3.0  |  |
|     | 主食 わかめごはん             |   | わかめ                    |                     |                                      | 米                        |                | 77   |  |
|     | 主菜 ○厚焼玉子              | たまご                                     |                        |                     |                                      | 砂糖 でんぶん                  |                | 27.2   |  |
|     | 副菜 ツナのり酢あえ            | ツナ                                      | のり                     | ほうれん草 にんじん          | もやし                                  | 砂糖                       |                | 17.8   |  |
| 13火 | 副菜 ごぼう汁               | 豚肉                                      |                        | にんじん                | ごぼう だいこん しめじ ねぎ さといも                 |                          | ごま油            | 2.2  |  |
|     | 主食 セルフホットドッグ(◇☆コッペパン) |   |                        |                     |                                      | パン                       |                | 857  |  |
|     | 主菜 (ロングウインナー・ケチャップ)   | ウインナー                                   |                        |                     |                                      |                          |                | 35.3   |  |
|     | 副菜 コールスローサラダ          |   |                        | にんじん                | きゅべつ きゅうり                            |                          | コールスロードレッシング   | 40.0   |  |
| 14水 | 副菜 ◇☆●トマトクリームシチュー     | 鶏肉 いんげん豆                                | 牛乳                     | にんじん プロッコリー トマト     | たまねぎ                                 | じゃがいも ルウ                 | 油 生クリーム        | 2.7  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 784  |  |
|     | 主菜 ハガツオのしょうがじょうゆ焼き    | ハガツオ                                    |                        |                     | しょうが                                 |                          |                | 37.0   |  |
|     | 副菜 ◇▲●もやしとささみのあえもの    | 鶏ささみ                                    |                        |                     | もやし きゅべつ きゅうり                        |                          | パンパンジードレッシング   | 16.6   |  |
| 15木 | 副菜 ●▲韓国風みそ汁           | 豚肉 豆腐 みそ                                | 茎わかめ                   | にんじん                | ににく えのきだけ ねぎ                         | ごま油 ごま                   |                | 2.9  |  |
|     | 主食 ◇☆ココアパン            |   |                        |                     |                                      | パン                       |                | 836  |  |
|     | 主菜 ○スペイン風オムレツ         | たまご とり肉                                 |                        | ほうれん草               | たまねぎ                                 | じゃがいも でんぶん               | 油              | 31.5   |  |
|     | 副菜 ポパイサラダ             |   |                        | ほうれん草 にんじん          | きゅべつ                                 |                          | ドレッシング         | 31.3   |  |
| 16金 | 副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ  | ワインナー いんげん豆                             | 牛乳                     | にんじん プロッコリー         | たまねぎ コーン                             | ルウ                       | バター            | 3.3  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 845  |  |
|     | 主菜 鶏のレモンソースかけ         | とり肉                                     |                        |                     | レモン果汁                                | でんぶん 砂糖                  | 油              | 31.4   |  |
|     | 副菜 ○●ポテトサラダ           | ハム                                      |                        | にんじん                | きゅうり たまねぎ                            | じゃがいも                    | ドレッシング マヨネーズ   | 25.0   |  |
| 19月 | 副菜 ●たまねぎのみそ汁          | 油揚げ みそ                                  | わかめ                    | にんじん                | たまねぎ えのきだけ                           |                          |                | 2.8  |  |
|     | 主食 セルフかき揚げ丼(ごはん)      |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 862  |  |
|     | 主菜 (◇●野菜かき揚げ・●天丼のたれ)  |   |                        | にんじん しゅんぎく          | たまねぎ ごぼう                             | 小麦粉                      | 油              | 23.6   |  |
|     | 副菜 ▲小松菜のごまあえ          |   |                        | 小松菜 にんじん            | もやし                                  | 砂糖                       | ごま             | 28.2   |  |
| 20火 | 副菜 ●豚汁                | 豚肉 豆腐 みそ                                |                        | にんじん                | だいこん ごぼう ねぎ (こんにゃく)                  | じゃがいも                    | 油              | 2.8  |  |
|     | 主食 ◇☆黒糖パン ●マーガリン      |   |                        |                     |                                      | パン                       | マーガリン          | 779  |  |
|     | 主菜 ○●ツナマヨオムレツ         | たまご ツナ                                  |                        |                     |                                      | 砂糖 でんぶん                  | マヨネーズ 油        | 30.3   |  |
|     | 副菜 ◇☆●アスパラサラダ         | ハム                                      |                        | ほうれん草 アスパラガス        | きゅうり コーン                             |                          | イタリアンドレッシング    | 34.2   |  |
| 21水 | 副菜 ポトフ                | ワインナー                                   |                        | にんじん プロッコリー         | きゅべつ たまねぎ だいこん                       | じゃがいも                    |                | 3.1  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 848  |  |
|     | 主菜 ◇☆●バーチキンカレー        | 鶏肉                                      | スキムミルク 牛乳              | にんじん トマト            | しょうが ににく たまねぎ マッシュルーム                | ルウ 砂糖                    | 油 バター 生クリーム    | 27.5   |  |
|     | 副菜 フロッコリーサラダ          | いんげん豆 ひよこ豆                              |                        | プロッコリー              | きゅうり コーン                             |                          | フレンチドレッシング     | 24.2   |  |
| 22木 | その他 つぶつぶレモンゼリー        |   |                        |                     | レモン果汁                                | 砂糖                       |                | 1.9  |  |
|     | 主食 セルフハンバーガー(◇☆シェルパン) |   |                        |                     |                                      | パン                       |                | 901  |  |
|     | 主菜 (●ハンバーグケチャップソース)   | 豚肉 鶏肉                                   |                        |                     | たまねぎ                                 | でんぶん 砂糖                  |                | 39.5   |  |
|     | その他 (☆スライスチーズ)        |   | チーズ                    |                     |                                      |                          |                | 37.2   |  |
| 23金 | 副菜 きゅべつサラダ            |   |                        | にんじん                | きゅべつ きゅうり コーン                        |                          | ドレッシング         | 3.3  |  |
|     | 副菜 ◇☆クラムチャウダー         | ベーコン あさり いんげん豆                          | 牛乳 スキムミルク              | にんじん バセリ            | たまねぎ                                 | じゃがいも ルウ                 | 生クリーム 油        |  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 826  |  |
|     | 主菜 ◇○いかメンチ ソース        | いか                                      |                        |                     | たまねぎ                                 | パン粉 小麦粉                  | 油              | 29.6   |  |
| 26月 | 副菜 築前煮                | 鶏肉                                      |                        | にんじん                | だいこん ごぼう しいたけ (こんにゃく)                | さといも 砂糖                  | 油              | 23.6   |  |
|     | 副菜 ●もやしのみそ汁           | 油揚げ 豆腐 みそ                               |                        | ほうれん草               | もやし                                  |                          |                | 3.1  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 876  |  |
|     | 主菜 ◇●春巻               | 豚肉                                      |                        | にんじん                | たまねぎ きゅべつ しょうが しいたけ                  | 小麦粉 米粉 春雨                | 油              | 25.4   |  |
| 27火 | 副菜 ▲だいすくもやしのナムル       |   |                        | ほうれん草 にんじん          | 大豆もやし                                |                          | ナムルドレッシング      | 31.9   |  |
|     | 副菜 ◇●あさり入り豆腐チゲスープ     | 豚肉 あさり 豆腐 みそ                            |                        | にんじん にら             | えのきだけ ねぎ                             |                          |                | 2.5  |  |
|     | 主食 ◇☆食パン ●☆チョコクリーム    |   |                        |                     |                                      | パン チョコクリーム               |                | 805  |  |
|     | 主菜 鶏肉のトマトソースかけ        | 鶏肉                                      |                        | にんじん 赤ピーマン トマト      | ににく たまねぎ ブッキーニ 黄ピーマン                 | 油                        |                | 33.2   |  |
| 28水 | 副菜 ▲ひじき入りごぼうサラダ       |   | ひじき                    | にんじん                | ごぼう きゅうり コーン                         | 砂糖                       | ごまドレッシング       | 36.1   |  |
|     | 副菜 アスパラとウインナーのスープ     | ウインナー                                   |                        | にんじん アスパラガス         | マッシュルーム                              | じゃがいも                    |                | 3.5  |  |
|     | 主食 ごはん                |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 867  |  |
|     | 主菜 豚二郎炒め              | 豚肉                                      |                        | にんじん にら             | もやし しょうが ににく                         |                          | ごま油            | 30.7   |  |
| 29木 | 副菜 ◇○☆中華風コンスープ        | ハム たまご                                  |                        | 小松菜                 | たまねぎ しいたけ コーン                        | ルウ 油 生クリーム               |                | 23.6   |  |
|     | その他 ■フルーツゼリーボンチ       |   |                        |                     | もも りんご みかん                           | 砂糖 ゼリー                   |                | 2.7  |  |
|     | 主食 ◇○焼きそば             | 豚肉 いか                                   | あおのり                   | にんじん                | きゅべつ もやし                             | やきそば麺                    | 油              | 739  |  |
|     | 主菜 ●ささみカツ             | 鶏肉                                      |                        |                     |                                      | じゃがいも 米粉 砂糖              | 油              | 34.7   |  |
| 30金 | 副菜 ◇▲●こんにゃくサラダ        |   | わかめ                    | にんじん                | きゅうり (こんにゃく) コーン                     |                          | パンパンジードレッシング   | 30.5   |  |
|     | その他 ◇☆○チーズドック         | たまご                                     | チーズ                    |                     |                                      | 小麦粉 砂糖                   | 油              | 3.1  |  |
|     | 主食 ごはん ▲ふりかけ          |   |                        |                     |                                      | 米                        |                | 830  |  |
|     | 主菜 あじのねぎ塩焼き           | あじ                                      |                        |                     | ねぎ                                   |                          | ごま油            | 33.8   |  |
|     | 副菜 春雨サラダ              | ハム                                      |                        | にんじん                | きゅうり もやし                             | はるさめ 砂糖                  | ごま油            | 26.7   |  |
|     | 副菜 ●豆腐とわかめのみそ汁        | 豆腐 油揚げ みそ                               | わかめ                    | にんじん                | えのきだけ                                |                          |                | 3.3  |  |

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゅべつ・きゅうり・にら・アスパラガス

【食物アレルギー表示】◇小麦 (微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 (くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◇いか ●大豆・大豆製品 (みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.5g未満

今月の平均 エネルギー: 821kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 27.4g 食塩相当量: 2.8g

\* 実際の摂取量には個人差があります。