

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(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			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 飲用牛乳	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	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 ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	28.3
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゃべつ 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 セルフだけのごごはん（ごはん）					米		872
	副菜 （●だけのごごはんの具）	鶏肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん	たけのこ 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	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	19.8
	副菜 じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		2.8
	その他 ●こどもの日デザート	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 しょうが	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
	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 （●うどんのつゆ）	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 スのき たけのこ うど なめこ		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
	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 でんぷん		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
	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	きゃべつ きゅうり		コールスロードレッシング	40.0
	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 ブロッコリー 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 きゃべつ きゅうり		パンパンジードレッシング	16.6
	副菜 ●▲韓国風みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	荳わかめ	にんじん	にんにく えのきたけ 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 でんぷん	油	31.5
	副菜 ボパイサラダ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ		ドレッシング	31.3
	副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	ルウ	バター	3.3
	その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					
	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	でんぷん 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
	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 えのきたけ			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
	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	77.9
	主菜 ○●ツナマヨオムレツ	たまご ツナ				砂糖 でんぷん	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
	副菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ だいこん	じゃがいも		3.1
	主食 ごはん					米		848
	主菜 ◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく 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 ブロッコリーサラダ	いんげん豆 ひよこ豆		ブロッコリー	きゅうり コーン		フレンチドレッシング	24.2
	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	でんぷん 砂糖		39.5
	その他 （☆スライスチーズ）		チーズ					37.2
	副菜 きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ 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 パセリ	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
	副菜 筑前煮	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 きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	25.4
	副菜 ▲だいずもやしのナムル			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	えのきたけ 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		80.5
	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	にんにく たまねぎ スッキーニ 黄ピーマン	油		33.2
	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 豚ニラ炒め	豚肉		にんじん にら	もやし しょうが にんにく		ごま油	30.7
	副菜 ◇○☆中華風コーンスープ	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 ■フルーツゼリーポンチ				もも りんご みかん	砂糖 ゼリー		2.7
	主菜 ◇◎焼きそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やしきそば麺	油	73.9
	主菜 ●ささみカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖	油	34.7
	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	えのきたけ			3.3

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゃべつ・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。