5月　学校給食献立表

令和７年度　　中間市立中学校

日	曜	献立 主食	牛乳	献立 副食	主な食品 主に体の組織をつくるもの 1群（魚、肉、卵、豆・豆製品）	2群（牛乳、小魚、海藻）	主に身体の調子を整えるもの 3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜、果物）	主にエネルギーになるもの 5群（穀物、いも類、砂糖）	6群（油脂類）	エネルギー（kcal）
1	木	ご飯	牛乳	わかめうどん 五目煮	鶏肉　かまぼこ 豚肉　高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	椎茸　ごぼう	米　うどん 砂糖	油	683
2	金	麦ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ 野菜のおひたし 若竹汁	鯖　かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ　もやし たけのこ　えのき茸	米　麦 砂糖	油	666
7	水	麦ご飯	牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ	豚肉 ツナ　ひよこ豆 赤いんげん豆　青えんどう豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ　にんにく 生姜　りんご　レーズン キャベツ　コーン	米　麦 じゃが芋 小麦粉　砂糖	油 マーガリン オリーブオイル	801
8	木	横割り丸パン	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのマヨネーズ和え コーンポタージュ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ	生姜　キャベツ コーン　玉ねぎ	丸パン 砂糖　でん粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油 マーガリン	786
9	金	ご飯	牛乳	ジャージャンどうふ もやしの中華和え	豚肉 厚揚げ　みそ 鶏肉	牛乳	人参	にんにく　生姜　玉ねぎ 白ねぎ　たけのこ　椎茸 キャベツ　もやし	米 砂糖　でん粉	油 ごま油	777
12	月	わかめご飯	牛乳	具うどん 金平ごぼう	鶏肉　天ぷら 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ　椎茸 ごぼう	米　うどん こんにゃく 砂糖	油 ごま	693
13	火	食パン いちごジャム	牛乳	ポークビーンズ チップスサラダ	豚肉　大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ　きゅうり	パン　いちごジャム じゃが芋 砂糖　ポテトチップス	油	758
14	水	ご飯	牛乳	焼きししゃも ひじきの炒め煮 かきたま汁	豚肉　油揚げ 卵　かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき　わかめ	人参 いんげん ねぎ	えのき茸	米　こんにゃく 砂糖 でん粉	油	653
15	木	背割り コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナマヨサラダ	ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ　きゅうり	コッペパン スパゲティ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	777
16	金	ご飯	牛乳	ハンバーグのジャポネソースかけ いんげんともやしのソテー あさりのみそ汁	牛肉　豚肉 あさり　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	いんげん ねぎ	玉ねぎ　生姜　にんにく レモン　もやし えのき茸	米 砂糖	油	766
19	月	体育会の代休									
20	火	背割り コッペパン	牛乳	ポテトサラダ コーンと卵のスープ	ハム 卵　ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　きゅうり 切り干し大根 コーン	コッペパン じゃが芋 でん粉	ノンエッグマヨネーズ	678
21	水	ご飯	牛乳	鶏肉と大豆の揚げ煮 けんちん汁	鶏肉　大豆 豆腐　油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	生姜　ごぼう 大根　椎茸	米 でん粉　砂糖 こんにゃく	油	724
22	木	ミルク コッペパン	牛乳	クリームシチュー 小松菜ともやしのソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン　もやし	ミルクパン じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	729
23	金	チキンライス	牛乳	ごぼうのサラダ ラビオリスープ	鶏肉 ツナ ベーコン　レンズ豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　コーン ごぼう　きゅうり キャベツ　セロリ	米　砂糖 小麦粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	703
26	月	麦ご飯	牛乳	厚揚げのカレー煮 野菜のみそマヨネーズ和え	豚肉　厚揚げ ちくわ みそ	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ　生姜 キャベツ　きゅうり	米　麦 じゃが芋　小麦粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	796
27	火	食パン 黒豆きなこクリーム	牛乳	肉団子のスープ ジャーマンポテト	豚肉　鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ パセリ	玉ねぎ　キャベツ 椎茸　生姜　白ねぎ	パン 春雨 じゃが芋	黒豆きなこクリーム ごま油 マーガリン	744
28	水	ご飯	牛乳	炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁	鶏肉　卵 豆腐 油揚げ　みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　椎茸 えのき茸	米 砂糖 じゃが芋	油	666
29	木	ねじりパン はちみつ＆マーガリン	牛乳	マカロニサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	きゅうり　玉ねぎ コーン　キャベツ セロリ　にんにく	コッペパン マカロニ じゃが芋　砂糖	はちみつ＆マーガリン ノンエッグマヨネーズ	710
30	金	ご飯	牛乳	鶏肉とじゃが芋の煮物 和風サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ　きゅうり	米 こんにゃく じゃが芋　砂糖	油	679

☆　天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。