

5月(後半)献立表

今月の食育目標：バランスの良い食事をしよう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	今月のメッセージ☆	
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
19月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		777 kcal	春野菜 れキは春てヤ、野菜はしや冬の。耐名の養が抜と豊いおり、富もてり、旬、春アを春に野ス迎に菜バえ収をうる種食ガのでべスで、て、た栄旬春け養のた野菜こつ楽しなぶのみどりこま春てとし野すをよ菜。指しよを5くのす。さ献。ん立春取に野菜入春	
		牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					37.5 g		
		揚げかつおの新玉ねぎソース和え	かつお		青しそ	たまねぎ, にんにく	でんぶん, じゃがいも, 三温糖	米油	21.0 g		
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん, きゅうり		ごま油	3.0 g		
		豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ, 木綿豆腐, みそ			だいこん, えのきたけ, ねぎ					
20火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		765 kcal		
		牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					29.6 g		
		酢豚	豚肉, 凍り豆腐		にんじん, 青ピーマン	にんにく, たまねぎ, たけのこ	三温糖, でんぶん	サラダ油, 米油	22.2 g		
		ピリ辛サラダ			にんじん, チンゲンサイ	もやし, きゅうり	上白糖	ごま油, 白いりごま	2.5 g		
		春雨スープ	鶏肉			しょうが, ねぎ, たまねぎ, はくさい, 干し椎茸	緑豆はるさめ				
21水	○	発芽玄米入りご飯					中華麺		784 kcal		
		牛乳 & 小魚 & フルーツヨーグルト		牛乳, ヨーグルト 小魚, 生クリーム		パイン缶, みかん缶			36.8 g		
		ビビンバ丼の具	豚肉 卵		チンゲンサイ, にんじん	ぜんまい, もやし, ねぎ	三温糖	サラダ油	21.7 g		
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ, だいこん, コーン, レモン(果汁)	上白糖		3.5 g		
		なめこ汁	木綿豆腐, 味噌		にんじん	たまねぎ, なめこ, だいこん, ねぎ					
22木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		761 kcal		
		牛乳 & 小魚 & ミニトマト		牛乳, 小魚	ミニトマト				33.6 g		
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン(果汁)	でんぶん, 三温糖	米油	21.0 g		
		五目きんぴら	豚肉, さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき, 三温糖	サラダ油, 白いりごま	2.4 g		
		ワンタンスープ	鶏肉, なんと, 木綿豆腐		チンゲンサイ	しょうが, ねぎ, はくさい		サラダ油, ごま油			
23金	○	コッペパン					コッペパン		843 kcal		
		牛乳 & 美生かん		牛乳		美生かん			45.4 g		
		とり肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード			25.3 g		
		フレンチサラダ			にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン	上白糖	オリーブ油	4.1 g		
		ポークビーンズ	大豆, 豚肉		パセリ, にんじん	セロリー, たまねぎ	じゃがいも, 三温糖,	サラダ油			
26月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		794 kcal	新年度が始まって 寝思ま新年・いり年早まや度起すすがき。い始を改時ましめ期つ、てかてき生とーち活思かんりい月とズまが朝食。ちを整ぶまといしつまるとしで。ーよん日うウたを。イなを。ま！環タたク境！、がにト元ありしせに、ずま学生つし校活慣よ生りれう。をムきた迷もたる乱反たれ面、めやにす疲れもいと	
		牛乳 & 小魚 & ミニトマト		牛乳, 小魚	ミニトマト				31.2 g		
		豆腐のグラタン	木綿豆腐, ツナ	チーズ		たまねぎ		マヨドレ	28.1 g		
		五色サラダ		わかめ	にんじん, こまつな	きゅうり, もやし	上白糖	白ごま	2.8 g		
		ポトフ	鶏肉, カインナー		パセリ, にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ, しめじ	じゃがいも				
27火	○	ソフト麺					ソフト麺		774 kcal		
		牛乳		牛乳					30.6 g		
		たこ焼き風ポテト	かつお節	あおのり			じゃがいも	米油, マヨドレ	24.6 g		
		ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし, キャベツ, レモン(果汁)	上白糖		3.1 g		
		肉うどん汁	豚肉 こま		にんじん, こまつな	はくさい, ねぎ	上白糖				
28水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		790 kcal		
		牛乳 & 小魚 & 美生かん		牛乳, 小魚		美生柑			35.3 g		
		アブラカレイのフライ	アブラカレイ				小麦粉, ,パン粉	米油	20.5 g		
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		にんじん	きゅうり, キャベツ, レモン(果汁)	上白糖	オリーブ油	2.5 g		
		若竹汁	木綿豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ, たけのこ					
29木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		865 kcal		
		牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					33.1 g		
		ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく, たまねぎ, りんごペースト	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, パター	29.7 g		
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが, にんにく, ねぎ	三温糖	白ごま, ごま油	2.9 g		
		大根サラダ			にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり		サラダ油			
30金	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米, 強化米		814 kcal		
		牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					34.7 g		
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	小麦粉, でんぶん, 上白糖	米油, ごま油	28.1 g		
		春雨サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	緑豆はるさめ, 上白糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	2.8 g		
		わかめスープ	鶏肉, 系かまぼこ, 木綿豆腐	わかめ		しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ					

都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします。