

5月(前半)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		
1 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		768 kcal	食育目標 し大に今 よ切過月 うてごの すす食 家。た育 で始め目 の食に標 食もはは 事栄生、 も養活バ ラバララ 養ラン パンムス ラスをの ンを整良 ス考えい よえ、食 くて1事 食献日を べる3し るを食よ よ立パ うてラ うてンで しいスす まの良 しす心 よのい う。し 事も つをに かと元 るの気 食こて べと健 まが康
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					30.1 g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン、卵	牛乳、生クリー ム、チーズ	ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ		サラダ油、 白ごま	25.7 g	
		もやしのカレーサラダ			にんじん、 こまつな	もやし、キャベツ	上白糖	サラダ油	3.0 g	
		ABCスープ	ウインナー		にんじん、 こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリー	じゃがいも、 ABCマカロニ	オリーブ油		
2 金	○	発芽玄米入りたけのこご飯	鶏肉、油揚げ		にんじん	たけのこ、干し椎茸	精白米、発芽玄米、 強化米、三温糖		788 kcal	
		牛乳&小魚&かしわもち		牛乳、小魚	こどもの日献立			かしわもち	35.8 g	
		あじのみりん醤油焼き	あじ						23.8 g	
		アスパラとキャベツのサラダ	ロースハム		アスパラガス、 にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		マヨドレ	3.6 g	
		白菜としめじのみそ汁	凍り豆腐、味噌		にんじん	はくさい、しめじ	じゃがいも			
7 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		782 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					37.2 g	
		さばのごまだれ焼き	さば				三温糖	白ごま	23.0 g	
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい、きゅうり、もやし			2.3 g	
		白菜と肉団子のスープ	鶏肉、豚肉		こまつな	はくさい、干し椎茸、たけのこ、 しょうが、ねぎ	緑豆はるさめ、 てんぷん			
8 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		805 kcal	
		牛乳&小魚&青りんごゼリー		牛乳、小魚		みかん缶	ゼリー素		26.4 g	
		さつま芋と大豆の甘辛煮	大豆				さつま芋も、 てんぷん、三温糖	米油	19.1 g	
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな、 にんじん	キャベツ、きゅうり			2.2 g	
		利休汁	豚肉、味噌		こまつな	ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ	こんにゃく	チーマー ジャン		
9 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		766 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					34.7 g	
		ガーリックチキンステーキ	鶏肉			たまねぎ	上白糖		20.9 g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、コーン	じゃがいも、マカ ロニ、上白糖	マヨドレ	2.3 g	
		ミネストローネ	豚肉		にんじん、ハ セトマト缶	たまねぎ、しめじ、セロリー	じゃがいも	サラダ油		
12 月	○	発芽玄米入りわかめご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		772 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					29.9 g	
		厚揚げの味噌炒め	厚揚げ、豚肉 味噌		にんじん	たまねぎ、干し椎茸	三温糖	サラダ油	25.3 g	
		切り干し大根のサラダ		のり	にんじん	切干しだいこん、きゅうり、キャベツ	三温糖	マヨドレ	3.3 g	
		春キャベツと新じゃがいもの みそ汁	油揚げ、味噌			たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも			
13 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		759 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					33.1 g	
		松風焼き	鶏肉、味噌			しょうが、ねぎ、たまねぎ	三温糖、パン粉、 てんぷん	白ごま	20.8 g	
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、し ょうが	上白糖	ごま油	2.7 g	
		みそけんちん汁	木綿豆腐、味噌		にんじん	だいこん、ごぼう、えのきたけ、 ねぎ	じゃがいも	ごま油		
14 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		792 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳、小魚					35.2 g	
		さばのおろし煮	さば		にんじん	だいこん	てんぷん、上白糖	米油	25.0 g	
		和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ、だいこん	上白糖	サラダ油	2.6 g	
		青菜ときこの卵スープ	鶏肉、糸かまぼこ、 卵		にんじん、 こまつな	はくさい、しめじ	てんぷん			
15 木	○	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					34.0 g	
		肉じゃが	豚肉		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ	三温糖、しらたき、 じゃがいも	サラダ油	21.3 g	
		こぎつねサラダ	油揚げ、花かつお		こまつな	キャベツ、もやし	上白糖	サラダ油、 白ごま	2.9 g	
		大根とえのきのみそ汁	油揚げ、味噌		にんじん、 こまつな	だいこん、えのきたけ、ねぎ				
16 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、 強化米		791 kcal	
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳、小魚		甘夏みかん			37.1 g	
		カレー五目豆	大豆、鶏肉		にんじん	ごぼう、れんこん	こんにゃく、 じゃがいも、三温	サラダ油	21.6 g	
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり			2.4 g	
		鶏きのこ汁	鶏肉、木綿豆腐		こまつな	干し椎茸、しめじ、えのきたけ、ねぎ	てんぷん			

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。