



令和7年度

5月給食予定献立表



宝木中学校

給食回数・20回
(米16回・パン麺4回)

日曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 3g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
1木	🍀	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン炒め 塩昆布あえごま油風味 味噌汁	豚肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ・生姜	米・麦	サラダ油	赤ワイン	840 32.6 26.3 2.9
2金	🍀	ごはん 牛乳 竹の子ごはんの具「竹の子ご飯」 きびなごのフライ からしあえ かしわもち	鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ・こんにゃく・絹さや	米	砂糖		826 30.4 23.9 2.3
7水		食パン(2枚) 牛乳 ドライカレー ジャーマンポテト にんじんドレッシングのサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ パセリ	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ	パン 小麦粉	米油 オリーブ油	(鯉節) 洋辛子 (抹茶) ドレッシング	827 37.5 26 3.1
8木	🍀	ごはん 牛乳 アジフライ青のり風味 おひたし 田舎汁	アジ	牛乳	アオサノリ	ほうれん草	米	小麦粉		787 28.5 20.9 2.6
9金		麦入りご飯 牛乳 八宝菜 わかめのスープ ソーダフロート風ゼリー	豚肉・かまぼこ・うずら卵	牛乳	ピーマン・にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・菊・生姜	米・麦	片栗粉		803 30 20.5 3
12月	🍀	麦入りご飯 牛乳 豚丼の具「豚丼」 厚焼き卵 浅漬け	豚肉 卵	牛乳	にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・ねぎ・こんにゃく	米・麦	砂糖		828 28.1 22.5 2.4
13火	🍀	ごはん 牛乳 にしんの照り焼き 磯辺あえ 旬の絹さや・菊・ごぼうの味噌汁 五月汁 瀬戸風味ふりかけ	にしん	牛乳	ほうれん草	もやし・キャベツ	米・麦	砂糖		760 31.9 19.8 2.2
14水	🍀	米粉チーズパン 牛乳 五目やきそば トックスoup	チーズ 豚肉・ちくわ・あさり	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ	米粉	中華麺		788 31.6 23.8 3.2
15木		キムたくご飯 牛乳 すいとん 冷凍みかん	豚肉	牛乳	鶏肉・卵	ねぎ・しめじ・生姜	米	トック		812 31.7 22 2.7
16金	🍀	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース にらたま汁	豚肉・鶏肉	牛乳		玉ねぎ	米・麦	小麦粉		840 32.4 23.7 2.9
19月	🍀	ハンズパン 牛乳 白身魚フライ「バーガー」 大豆のチャウダー オレンジ	タラ 大豆・鶏肉・豆乳	牛乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ	パン	小麦粉	ソース	881 32.5 32.7 3.4
20火		麦入りご飯 牛乳 ボークアドボ チンゲン菜ともやしの炒め物	豚肉・うずら卵 ハム	牛乳	ほうれん草 ちんげん菜	玉ねぎ・にんにく もやし・竹の子・にんにく	米・麦	じゃがいも		832 34.6 19.5 2.2
21水		麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き 梅あえ 味噌汁	豚肉	牛乳	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦	砂糖		852 38.9 23.6 2.5
22木		わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ にんにく醤油あえ レモンゼリー	鶏肉	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	米・麦	でん粉		814 28.1 28.4 2.4
23金	🍀	五穀ごはん 牛乳 ツナマトカレー ゆで野菜 玉ねぎドレッシング ヨーグルト	鶏肉・ツナ	牛乳	トマト・にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・雑穀	じゃがいも・小麦粉		898 30 23.9 2.3
26月		ごはん 牛乳 タコライスの具 肉入りワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・レタス	米・麦	小麦粉		851 31.7 27.9 2.5
27火	🍀	麦入りご飯 牛乳 鯖の味噌煮 青のりあえ 豚肉と切干大根の炒め物	さば・みそ	牛乳	ほうれん草・にんじん	もやし	米・麦	砂糖		780 29.8 18.4 2
28水		シュカートースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜	鶏肉・大豆・インゲン豆	牛乳	トマト・にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・グリルピーズ	パン・砂糖	マーガリン		870 35.6 34.6 3.2
29木	🍀	麦入りご飯 牛乳 県産にら豚餃子 はるさめサラダ 炒り豆腐	豚肉・鶏肉	牛乳	にら	キャベツ・玉ねぎ・生姜	米・麦	小麦粉		831 30.8 24 2.2
30金	🍀	麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜の塩麴炒め 春野菜の味噌汁	豚肉 みそ	牛乳 煮干粉	アスパラガス・トマト	玉ねぎ・にんにく	米・麦	じゃがいも		786 34.2 16.2 2.3



都合により献立を変更する場合があります。

今月の平均 カルシウム: 445mg 鉄分: 4.6mg



今月は22日に体育祭があります。楽しい行事や大事な大会にベストな状態で臨めるように、朝食をしっかり食べて、生活のリズムを整え、自分で健康管理ができるように目指しましょう。

朝、何も食べていない人は まずは手軽なものから食べてよう！

- ・おにぎり+具沢山の味噌汁(前日の残りでもOK)
 - ・パン+具沢山スープ(インスタントでもOK)
 - ・グラノーラ+牛乳(超簡単♪)
- などなどいかが？

