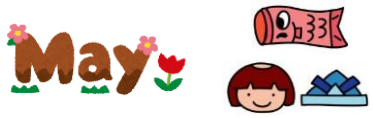
5月　献立予定表　（中学校）

令和7年度
あわら市学校給食センター



		赤 体をつくる食品		黄色 ｴﾈﾙｷﾞｰとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1 木	ご飯　牛乳 ウインナー卵巻き ポークビーンズ ひじきの鉄分サラダ アイアン献立	卵　ウインナー 豚肉　大豆 ツナ	牛乳 ひじき	米 じゃがいも 砂糖	油　ごま油 ハヤシルウ	にんじん 小松菜	玉ねぎ　ぶなしめじ キャベツ	775 kcal 28.9 g 25.4 g 2.3 g	115.7 g
2 金	たけのこご飯　牛乳 コーンフライ　ふのすまし汁 ほうれん草の梅おかか和え プチたい焼き	薄揚げ 絹豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ	米　小麦粉 パン粉　砂糖 ふ たい焼き	油	ほうれん草 にんじん	コーン　たけのこ　玉ねぎ えのきたけ　白ねぎ もやし　梅肉	767 kcal 24.7 g 21.9 g 3.0 g	122.0 g
7 水	ご飯　牛乳 キャベツメンチカツ　特製ソースかけ わかめのみそ汁 切干大根の炒め煮　ホワイトミニー	豚肉　鶏肉 薄揚げ　みそ はんぺん	牛乳 わかめ ホワイトミニー	米　小麦粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	油	にんじん いんげん	キャベツ　玉ねぎ　白ねぎ 切干大根 干ししいたけ	792 kcal 23.2 g 27.1 g 3.2 g	119.1 g
8 木	ご飯　牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮 野菜のトマト煮 ごぼうサラダ は 歯ッピー献立	大豆　鶏肉 ﾛｰｽﾊﾑ	牛乳 煮干し	米　でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん トマト	玉ねぎ　キャベツ ぶなしめじ　ごぼう きゅうり　コーン	739 kcal 28.0 g 24.2 g 2.3 g	109.9 g
9 金	ご飯　牛乳 しゅうまい(3個) マーボー春雨 フルーツミックス	豚肉 豚肉 大豆ミート　みそ	牛乳	米　でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖　ゼリー	油　ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　白ねぎ 干ししいたけ みかん　黄桃　パイン	746 kcal 25.4 g 18.4 g 1.9 g	123.8 g
12 月	ご飯　牛乳 春巻き 八宝菜 打ち豆のサラダ	豚肉 いか なると　打ち豆 ツナ	牛乳	米　小麦粉 春雨　でんぷん 砂糖	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　白菜 もやし　キャベツ　きゅうり	803 kcal 28.5 g 31.4 g 3.0 g	107.5 g
13 火	バンズパン　牛乳 鶏肉のはちみつ焼き コーンポタージュ 塩こうじドレッシング和え	鶏肉	牛乳	パン はちみつ　砂糖 じゃがいも	油 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭのもと 生ｸﾘｰﾑ	にんじん パセリ	玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり	757 kcal 34.4 g 30.3 g 3.6 g	97.7 g
14 水	ご飯　牛乳 ホキのバジルフライ 肉じゃが ほうれん草のひじき和え	ホキ　豚肉 薄揚げ	牛乳 ひじき	米　米粉 パン粉　砂糖 じゃがいも	油	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ　こんにゃく もやし	740 kcal 30.9 g 21.5 g 2.2 g	113.2 g
15 木	ご飯　牛乳 ハンバーグきのこソース 豆腐の中華スープ 野菜とわかめのナムル　味付け煮干し	豚肉 鶏肉 絹豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	米　砂糖 でんぷん	ごま油	にんじん 小松菜	まいたけ　玉ねぎ キャベツ　コーン もやし	717 kcal 29.8 g 22.8 g 3.6 g	101.4 g
16 金	オムライス（チキンライス うす焼き卵　1食ケチャップ） 牛乳　大麦と野菜のスープ 国産ももの米粉豆乳タルト	鶏肉 卵 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	米　じゃがいも 大麦 ももの タルト	油	にんじん 水菜	玉ねぎ　えだまめ キャベツ　コーン	731 kcal 23.9 g 23.8 g 3.0 g	112.7 g
19 月	ご飯　牛乳 ハムステーキ 揚げと野菜のそぼろ煮 ゆかり和え	ハム 鶏肉　中揚げ	牛乳	米　砂糖 でんぷん	油	にんじん いんげん	玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　大根 キャベツ　きゅうり　もやし	725 kcal 32.6 g 25.7 g 2.2 g	96.7 g
20 火	山菜おこわ　牛乳 カレイのから揚げ たぬき汁 ごまドレッシングサラダ	鶏肉　薄揚げ カレイ はんぺん	牛乳	米　もち米 でんぷん 砂糖	油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	わらび　みず　ふき 大根　こんにゃく　ごぼう 白ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	804 kcal 29.3 g 19.8 g 3.5 g	89.6 g
21 水	ご飯　牛乳 鶏肉の竜田揚げ(2個) えびだんごスープ 野菜のしょうゆこうじ和え	鶏肉 えび　魚すり身 絹豆腐	牛乳	米　砂糖 でんぷん	油	にんじん チンゲンサイ 小松菜	りんご　玉ねぎ えのきたけ　もやし	742 kcal 27.3 g 25.3 g 2.6 g	105.1 g
22 木	ご飯　牛乳 いわしのしょうが煮 田舎煮 春雨の中華サラダ 目によい献立	いわし 中揚げ　ﾛｰｽﾊﾑ	牛乳	米　じゃがいも 砂糖 はるさめ	ごま油	にんじん	こんにゃく　干ししいたけ 大根　ごぼう　キャベツ きゅうり	679 kcal 24.6 g 18.0 g 1.9 g	109.6 g
23 金	ご飯　牛乳 恐竜ナゲット(2個) 豚汁　洋風ごま和え ミニミニ昆布巻き おばあちゃんの味の日	鶏肉 豚肉　薄揚げ みそ　ﾛｰｽﾊﾑ	牛乳 昆布	米　小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油　ごま油 ごま	にんじん 小松菜	大根　こんにゃく　玉ねぎ 白ねぎ　もやし　かんぴょう	769 kcal 30.7 g 30.5 g 2.5 g	98.9 g
26 月	ご飯　牛乳 鰆の甘酢からめ みそビーフン汁 ひじきの炒め煮	さわら 豚肉　みそ ちくわ　薄揚げ	牛乳 ひじき	米　でんぷん 砂糖 ビーフン	油　ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　白ねぎ こんにゃく えだまめ	743 kcal 31.2 g 24.7 g 2.8 g	102.7 g
27 火	麦ご飯　牛乳 ポークカレー りっちゃんの元気サラダ 黒糖きな粉豆	豚肉　ﾛｰｽﾊﾑ かつおぶし 大豆　きな粉	牛乳 昆布	米　大麦 じゃがいも 砂糖　黒砂糖	油 カレールウ	にんじん トマト	玉ねぎ　りんご キャベツ　コーン	748 kcal 27.6 g 21.5 g 2.4 g	120.3 g
28 水	ご飯　牛乳 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｿｰｽかけ 野菜スープ 細切りポテトカレー風味サラダ	鶏肉 ﾛｰｽﾊﾑ	牛乳	米　砂糖 じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん パセリ	玉ねぎ　大根 りんご　キャベツ ぶなしめじ　きゅうり	704 kcal 29.0 g 25.3 g 2.9 g	96.3 g
29 木	ご飯　牛乳 高野豆腐のすき煮 ツナとわかめの酢のもの キャラメルポテト　しそこんぶふりかけ	牛肉　凍り豆腐 ツナ	牛乳 わかめ こんぶ	米　砂糖 さつまいも グラニュー糖	油　バター	にんじん	玉ねぎ　こんにゃく えのきたけ　白ねぎ もやし　きゅうり　コーン	748 kcal 25.3 g 24.6 g 2.1 g	113.0 g
30 金	えんどう入りわかめご飯　牛乳 ポークコロッケ　ミネストローネ きゅうりの中華漬け ヨーグルト	豚肉　鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	米　じゃがいも 小麦粉　パン粉 砂糖	油 ごま油	えんどう豆 にんじん トマト	玉ねぎ　大根　キャベツ きゅうり	739 kcal 22.6 g 24.0 g 3.3 g	114.5 g

◎ホームページでも見ることができます！　あわら市　給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。