

令和7年度

5月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日 曜	献立名			ちくちく ちくちく 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ちから ちから 熱や力のもとに なる食品	I献立 kcal	たんぱく しつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 木	ごはん		厚揚げのみそ炒め にんじん焼売（2こ） もやし中華和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 魚すりみ ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ もやし チンゲンサイ	米 油 さとう 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま	638 769	27.1 32.3
2 金	竹の子ご飯		カツオカツ ごまあえ かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ カツオ あずき	にんじん 竹の子 こんにゃく 小松菜 きゃべつ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま もち	648 794	23.3 28.7
7 水	コッパンスライス		スパゲッティミートソース和え 春野菜サラダ フルーツクリームサンド	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ コーン アスパラガス ゴボウ バイン もも みかん	パン スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう ホイップクリーム イタリアンドレッシング	629 810	23.0 28.6
8 木	ごはん		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉の味噌パン粉焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ 豚肉 さつま揚げ	にんじん ショウガ 玉ねぎ 切り干し大根 こんにゃく いんげん	米 じゃが芋 油 パン粉 さとう	603 730	28.0 33.3
9 金	地粉うどん		山菜うどん汁 抹茶チョコ蒸しパン からし和え 小魚	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 豆乳 小魚	にんじん しめじ なめこ わらび こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 もやし	地粉うどん 小麦粉 油 さとう チョコレート	604 734	24.7 31.8
12 月	ごはん		カレーマーボー豆腐 いかと春雨のサラダ 上海包子（2こ）	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ いか 豚肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン コンニャク きゅうり	米 油 小麦粉 片栗粉 さとう 春雨 ごま油 ごま パン粉	614 810	27.9 34.8
13 火	菜めし		若竹汁 メンチカツ いり卵和え	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉 たまご	にんじん 竹の子 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 大根菜	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま ごま油	604 730	22.9 27.1
14 水	ツイストパン		枝豆のクリームスープ チキンナゲット（2こ） サウザンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー キャベツ コーン	パン じゃが芋 バター 油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 さとう サウザンドレッシング	645 798	24.4 29.8
15 木	ごはん ふりかけ（おかか）		根菜汁 鯖の西京焼き 磯か和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ さば のり カツオブシ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ もやし ほうれん草 白菜	米 油 ごま油 さとう さつま芋	606 749	27.6 33.3
16 金	塩味ピラフ		ミートコロッケ スタミナサラダ 甘夏みかんゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ レタス キャベツ きゅうり 甘夏みかん	米 油 オリーブ油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 ごま油 さとう	615 775	22.4 27.0
19 月	ごはん		なすのみそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん なす 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン コンニャク トマト キャベツ コーン	米 さとう 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	612 748	25.3 30.8
20 火	かてめし		鯖のかぼすソースかけ ひじきと蓮根のサラダ メープルクリームワッフル	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 ひじき ささみ たまご 乳製品	にんじん ごぼう こんにゃく かぼす 蓮根 小松菜	米 さとう 油 でんぷん ごまドレッシング 小麦粉	642 777	25.2 30.6
21 水	黒パン		わんたんスープ のり塩から揚げ かぼちゃとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 あおのり	にんじん もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ショウガ コーン	パン わんたん ごま油 かぼちゃ マーガリン 片栗粉 さとう 油	618 768	29.4 35.3
22 木	ごはん		肉豆腐 たまご焼き おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 たまご カツオブシ	にんじん 玉ねぎ えのき ニラ ショウガ 小松菜 キャベツ	米 さとう 油	599 732	28.6 34.5
23 金	ちゅうかめん		塩ラーメン汁 大豆入りキャラメルポテト 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 海藻ミックス ツナ	にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 コーン メンマ コンニャク キャベツ コンニャク	ちゅうかめん 油 ごま油 さつま芋 マーガリン さとう 片栗粉 和風ドレッシング	629 763	23.9 28.8
26 月	麦ごはん		チキンポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ ニンニク ショウガ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 油 小麦粉 コーンドレッシングフレンチドレッシング	661 808	25.9 30.8
27 火	ごはん		小松菜のみそ汁 そぼろ丼の具 すり身寄せの天ぷら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 たまご たらすり身	にんじん 小松菜 長ねぎ ショウガ 玉ねぎ いんげん コーン	米 さとう 油 小麦粉	611 753	24.5 30.1
28 水	こどもパン		ABCマカロニのスープ ハンバーグ ケチャップソース コンビニーションサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー コーン パセリ ニンニク トマト レタス キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 油 さとう	598 764	26.8 33.4
29 木	わかめごはん		沢煮焼 いわしの梅煮 枝豆ポテトサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ いわし ハム	にんじん 大根 水菜 ごぼう こんにゃく 梅 しそ 枝豆 コーン	米 さとう じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	608 742	23.7 28.3
30 金	焼き肉ピラフ		豆腐とわかめのスープ 春巻き ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ワカメ	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン コンニャク 長ねぎ キャベツ 竹の子 もやし 小松菜	米 さとう 油 小麦粉 春雨 ごま油 ごま	619 744	22.9 28.7

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。