

# 令和7年5月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・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			
1 木	ソフトめん こいのぼりうどん うどんの汁	鶏肉・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩	828	29.9
	牛乳		牛乳							
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ		
	★きな粉揚げパン	きな粉 				揚げパン用パン・砂糖				
2 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦			794	33.1
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖		※ごまクリーミードレッシング		
	しらたきの五目煮	豚肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	しらたき・砂糖	油	※和風だし・酒・しょうゆ		
7 水	三色丼 麦ごはん 三色丼の具	※炒り卵・まぐろ油漬		枝豆	しょうが	米・麦		酒・みりん・しょうゆ	783	33.5
	牛乳		牛乳			砂糖	油・ごま			
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー・にんじん	きゅうり			しょうゆ		
	春野菜のみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・かぶの葉	たまねぎ・かぶ・キャベツ	じゃがいも		かつおだし		
8 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦			781	31.1
	★かつおのごまがらめ	かつお			しょうが	じゃがいも・でんぶん・砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ		
	しやしやしきサラダ		塩昆布	にんじん	もやし・きゅうり・切干し大根	砂糖	油	酢・しょうゆ		
	豆腐のすまし汁	鶏肉・なると・豆腐	にんじん	にんじん	たまねぎ・長ねぎ			かつおだし・塩・しょうゆ		
9 金	麦ごはん ピーンズカレーライス ピーンズカレー	豚肉・白いんげん豆・大豆・ひよこ豆		にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	米・麦		※カレールウ	850	27.1
	牛乳		牛乳			じゃがいも	油	塩		
	アスパラガスのサラダ		チーズ	にんじん・アスパラガス	きゅうり・キャベツ・コーン			※コーンクリーミードレッシング		
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			827	26.0
	★鮭マヨメンチカツ	鮭・ゼラチン・大豆たんぱく・卵			たまねぎ・キャベツ	パン粉・小麦粉・でんぶん・砂糖	油・マヨネーズ	ソース・塩		
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ	砂糖	油・ごま油・ごま	※和風だし・酒・しょうゆ		
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ			かつおだし		
13 火	コッペパン きな粉クリーム 牛乳	きな粉	乳製品 牛乳			コッペパン 砂糖・水あめ	油・ごま油		810	36.0
	鶏肉のチリトマト煮	鶏肉		にんじん・枝豆・トマト水煮	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム・コーン	じゃがいも	油	※洋風だし・※トマトソース・ケチャップ・チリパウダー		
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
14 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦			799	30.3
	ココアの素	大豆				ぶどう糖・砂糖		ココアパウダー・塩		
	ますの西京焼き	ます・みそ				砂糖		酒		
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖・こんにやく	油	酢・しょうゆ		
15 木	いも団子汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・長ねぎ	※いも団子	油	かつおだし・しょうゆ・塩	822	34.7
	ソフトめん ちゃんぽんうどん うどんの汁	豚肉・いか・さつま揚げ・かまぼこ・豆乳		にんじん	しょうが・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	ソフトめん でんぶん	油	※豚骨スープ・みりん・酒・塩・こしょう		
	牛乳		牛乳							
	パンバンジーサラダ	チキン油漬		ブロッコリー・にんじん	きゅうり			※パンバンジードレッシング		
16 金	ヨーグルト		ヨーグルト						839	32.3
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦				
	★かしわ天	鶏肉				小麦粉	油	酒・塩		
	もやしのサラダ			にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
19 月	みそちゃんこ汁	豚肉・油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・しょうが	こんにやく	油	かつおだし・しょうゆ	797	30.7
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	厚焼きたまご	卵				砂糖・でんぶん	油	酢・しょうゆ・魚介エキス・こんぶ調味液・塩		
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	しょうゆ・酢		
20 火	じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ	820	28.8
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦				
	豚肉のしょうが焼き	豚肉 			たまねぎ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ		
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨		※卵なしマヨネーズ・油		
ごまみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも・こんにやく	ごま	かつおだし			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・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			
21 水	麦ごはん			～日本味めぐり「山口県」～		米・麦			835	34.3
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリック醤油がけ	ぶり		にんにく	にんにく	でんぶん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	キャベツのおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		しょうゆ		
大平	鶏肉・厚揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・大根・干しいたけ	里いも・こんにやく・砂糖		かつおだし・しょうゆ・塩・みりん			
22 木	麦ごはん					米・麦			810	30.4
	スタミナ丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・切干大根・たけのこ・しめじ・えのきたけ	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	海藻サラダ	ハム	※海藻ミックス	にんじん	もやし・きゅうり		※和風ごまドレッシング			
ミルクプリン		牛乳			砂糖	油				
23 金	麦ごはん			～地産地消メニュー～		米・麦			811	28.0
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	★鶏肉のカレー 竜田	鶏肉		にんにく	にんにく	でんぶん	油	しょうゆ・カレー粉		
	チンゲンサイのうまみ和え	さつま揚げ	塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	もやし					
にらたま汁	卵		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩			
26 月	ごはん					米			807	30.7
	牛乳		牛乳							
	おろしポン酢ハンバーグ	※ハンバーグ		大根				みりん・しょうゆ・酢		
	チキンサラダ	チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢		
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	かつおだし			
27 火	バルック・エキメッキ	★さばフライ	さば・大豆粉	～世界の料理「トルコ」～		コッペパン			879	37.4
	牛乳		牛乳							
	マンタル・チョルパス	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	バン粉・小麦粉	油	ソース		
				にんじん	キャベツ・きゅうり	※コールスロドレッシング				
28 水	麦ごはん					米・麦			800	33.9
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・バン粉・でんぶん・砂糖		塩		
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
厚揚げの中華煮	豚肉・うずら卵・厚揚げ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・干しいたけ	でんぶん・砂糖	ごま油・油	※中華だし・しょうゆ			
29 木	肉うどん	ソフトめん				ソフトめん			823	30.7
	牛乳		牛乳							
	にんじんとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
	★チーズいももち	大豆粉	チーズ		たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	じゃがいも・でんぶん・砂糖・小麦粉	油	塩		
30 金	麦ごはん					米・麦			781	31.1
	牛乳		牛乳							
	★たらのにんにく揚げ	たら		にんにく		でんぶん	油	塩・酒・こしょう		
	キャベツのごまマヨネーズ和え			にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ・ごま油	しょうゆ		
にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・味噌・唐辛子			

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均) 815 31.5

- ・ごまクリーミードレッシング (油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・炒り卵 (卵・油・塩・大豆)
- ・カレールウ (小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でん粉・オニオンパウダー・しょうゆ・トマト・昆布エキス・油・たまねぎ・にんにく・チキンエキス・ワイン・大豆・とうもろこし・りんごペースト)
- ・コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルクパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・トマトソース (トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)
- ・いも団子 (じゃがいも・小麦粉・でんぶん・油・塩)
- ・豚骨スープ (ポークエキス・塩・しょうゆ・豚脂・油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・こしょう)
- ・パンパンジードレッシング (油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油)
- ・顆粒かつおだし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぶん・麦芽糖)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・海藻ミックス (わかめ・荳わかめ・昆布・白身のり・赤つのまた)
- ・和風ごまドレッシング (油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・コールスロドレッシング (油・砂糖・酢・塩・レモン果汁・卵黄)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)