

令和7年05月



## 5月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1(木)	○	たけのこあわせ	豚肉	牛乳／	人参	たけのこ 干し椎茸	米 もち米	ごま油	762	28.5	22.1	2.76				
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			ミックス粉	大豆油								
		ごぼうサラダ		ひじき	人参	キャベツ ごぼう 枝豆	きび砂糖	ごま ごま油								
		白菜のみぞ汁	油揚げ みそ		小松菜	白菜	じゃが芋									
		黄桃缶				黄桃缶										
2(金)		職員研修のため、給食はありません														
5(月)		こどもの日														
6(火)		振替休日														
7(水)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	819	27.3	22.8	2.63				
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油								
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐									
		炒り大豆	大豆													
8(木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		745	28.8	20.7	2.28				
		チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	でん粉 砂糖	大豆油								
		なめたけあえ			人参	キャベツ もやし えのき茸		ごま								
		じゃかいものみぞ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋									
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー									
		小魚大豆	大豆	煮干し												
9(金)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／ チーズ	人参 トマトピューレ	生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	773	28.9	22.3	2.92				
		ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油								
		メロン				メロン										
		小魚		煮干し												
12(月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		763	28.8	25.9	2.80				
		秋刀魚の甘露煮	秋刀魚			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖									
		おひたし			人参	キャベツ もやし										
		かぶのみぞ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ	じゃが芋									
		河内晩柑				河内晩柑										
13(火)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱	中華麺 でん粉 砂糖	サラダ油	741	35.6	21.1	3.16				
		きくらげあえ			小松菜	キャベツ もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油								
		じゃがいもの揚げ煮					じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油								
		ヨーグルト		ヨーグルト												
		小魚		煮干し												
14(水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		780	34.0	20.7	2.99				
		メルルーサのねぎソースかけ	メルルーサ			生姜 長葱	でん粉 砂糖	大豆油								
		もやしとコーンのごまあえ			小松菜	キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま								
		五目豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参 さやいんげん	たけのこ	きび砂糖	サラダ油								
		みそけんちん汁	豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油								
15(木)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン 砂糖	ごま バター	764	31.0	32.9	2.80				
		チリコンカン	大豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	サラダ油								
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油								
		アーモンド						アーモンド								
16(金)	○	スタミナ焼肉丼	豚肉	牛乳／	にら 人参	玉葱 にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	804	33.3	25.0	2.69				
		アスパラサラダ				アスパラガス 人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	サラダ油								
		みそかきたま汁	豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱										
		冷凍みかん				冷凍みかん										
		炒り大豆	大豆													

令和7年05月



## 5月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	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・種実				
19 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		761	32.2	25.1	1.98
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		辛子和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
20 (火)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 [んにく] 長葱 キムチ エリンギ	米 麦	ごま油 サラダ油	842	27.5	27.0	2.63
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入り卵スープ	卵		小松菜	長葱 白菜	トック でん粉					
		キャラメルポテト					さつまいも 砂糖	生クリーム 大豆油 バター				
21 (水)	○	ココア揚げパン		牛乳／ 脱脂粉乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	791	29.4	35.3	2.73
		グラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		にんにくドレッシングサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり [んにく]	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		小魚		煮干し								
22 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		746	36.1	21.3	2.74
		鰯のかレー焼き	鰯									
		磯香あえ		のり	人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん 人参	たけのこ 玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		吳汁	大豆 豆腐 みそ		小松菜	大根 長葱						
23 (金)	○	きのこと鶏肉のパスタ	鶏肉	牛乳／	小松菜	玉葱 [んにく] ぶなしめじ エリンギ まいたけ	スパゲティ	オーリーブ油 サラダ油	838	31.3	25.8	2.69
		ボテトとかぶのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		和風ホットケーキ	豆乳				白玉餅 ミックス粉 砂糖 納豆	バター				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
26 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		778	35.4	20.9	2.84
		鮭のごま味噌焼き	みそ 鮭				砂糖	ごま				
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		人参 かぼちゃ さやいんげん	生姜 玉葱	でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		かんぴょうの卵とじ汁	卵		小松菜	かんぴょう 玉葱 長葱	でん粉					
		ひとくちマンゴーゼリー					ゼリー					
27 (火)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 [んにく] 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	779	32.2	26.2	2.85
		ナムル			小松菜 人参	大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ワンタンスープ			チンゲン菜	玉葱 長葱 白菜	ワンタンの皮	ごま油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューなッツ				
28 (水)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 [んにく]	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	833	27.9	27.6	2.46
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	サラダ油				
		小玉すいか				すいか						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
29 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		791	27.2	24.8	1.97
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 [んにく]	でん粉	大豆油				
		切干大根のごま和え	みそ		小松菜 人参	切干し大根	きび砂糖	ごま				
		根菜ときのこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
30 (金)	○	ぶどうパン		牛乳／			ぶどうパン		758	30.1	26.4	3.16
		米粉ボテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	ごま サラダ油				
		白菜スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉葱 白菜						
		炒り大豆	大豆									

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量

783 30.8 24.9 2.69