



| 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 | | I初 キー | たんぱく 質 | 脂質 | 食塩 相当量 |
|-------------|--|---------------|---------------|-----------------|----------------|-------------------------------|-----------------|----------------|----------|-----------|------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | Kcal | g | g | g |
| | | | 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 | | | | |
| 1 (木) | ○ | たけのこおこわ | 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 | | | | |
| | | 白菜のみそ汁 | 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 | | | | | | | | | |
| | | 白飯 | | 牛乳／ | | | 米 麦 | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 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 | | | | | |
| 山口県 郷土料理 | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| かぶのみそ汁 | | 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 | | | | |
| | | みぞけんちゃん汁 | 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 パター | 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 | | | | | |
| | | 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 | | | | |
| 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 | | | | | | |
| みぞかきたま汁 | 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 | | 1人 1人 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 |
| | | 鯖の蒲焼き | 鯖 | | | 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 こんにやく | 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 にんにく 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 | | | | | さつま芋 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 |
| | | クラムチャウダー | 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 にんにく | 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 |
| | | 鯖のカレー焼き | 鯖 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | | 呉汁 | 大豆 豆腐 みそ | | 小松菜 | 大根 長葱 | | | | | | |
| 23 (金) | ○ | きのこ鶏肉のパスタ | 鶏肉 | 牛乳／ | 小松菜 | 玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ まいたけ | スパゲティ | オリーブ油 サラダ油 | 838 | 31.3 | 25.8 | 2.69 |
| | | ポ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 甘納豆 | 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 こんにやく 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 にんにく 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 | カシューナッツ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 28 (水) | ○ | ボークカレーライス | いんげん豆 豚肉 | 牛乳／ チーズ | 人参 | 生姜 セロリー 玉葱 にんにく | 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 にんにく | 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 こんにやく | 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 |
| | | 米粉ポテトグラタン | 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1人1日の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