５月献立予定表

２０２５年

中学校
神崎町給食センター

日	曜日	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	【赤】主に体の組織をつくる 1群	【赤】2群	【緑】主に体の調子を整える 3群	【緑】4群	【黄】主にエネルギーとなる 5群	【黄】6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質（ｇ） 食塩相当量(g)
1	木	食パン （いちごジャム）	○	ハンバーグ甘酒ケチャップソース 人参ツナサラダ 米粉のクリームシチュー	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト 人参 パセリ コーン	玉ねぎ きゅうり 枝豆 マッシュルーム	パン 米粉 ジャム 甘酒 砂糖	バター 生クリーム ドレッシング じゃが芋	860 39.5 32.0 3.4
☆ 八十八夜献立☆											
2	金	ごはん	○	かつおフライ 豚肉のきんぴら たけのこのみそ汁 抹茶プリン	かつお 豚肉 豆腐　みそ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ 油揚げ	人参 たけのこ	ごぼう こんにゃく えのき 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 大豆油 ごま プリン	864 36.5 23.0 2.4
7	水	ごはん	○	ポークカレー イタリアンサラダ ソフール元気ヨーグルト	豚肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ りんご	米 じゃが芋	サラダ油 カレールウ ドレッシング	832 26.0 22.3 2.4
8	木	食パン （ブルーベリージャム）	○	大きな鶏から揚げ ＡＢＣマカロニのミネストローネ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト りんご セロリー	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム 澱粉 じゃが芋	大豆油 オリーブオイル マカロニ	853 31.1 34.8 2.9
9	金	ごはん	○	さばのみそ煮 きゅうりのおかか和え 鶏肉とお芋の煮物 ひとくちはちみつレモンゼリー	さば かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 じゃが芋 里芋 砂糖	ごま油 サラダ油 ゼリー	804 35.4 20.8 2.5
12	月	ごはん	ジョア ストロベリー	豚キムチ丼 春巻 ナムル	豚肉 ちくわ	ジョア	にら　人参 ほうれん草 きゅうり にんにく　キャベツ　えのき	切干大根 白菜 もやし　玉ねぎ	米 砂糖 春巻の皮 春雨	サラダ油 ごま ごま油 大豆油	844 28.6 27.0 3.0
13	火	ごはん	○	豚肉の香味焼き ケールのツナごま和え なめこのみそ汁	豚肉 ツナ かつお節 みそ	牛乳 わかめ こんぶ 豆腐	ケール 人参 大根 長ねぎ	にんにく しょうが えのき　なめこ キャベツ	米 砂糖	ごま	784 34.5 27.6 3.0
14	水	ごはん	○	マーボー豆腐 野菜とちくわのサラダ フルーツあんにん	豚肉 豆腐 大豆 みそ　ちくわ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン　にら パプリカ ブロッコリー	にんにく 長ねぎ きゅうり　もも 干しいたけ	米 フルーツあんにん 砂糖 澱粉	ごま油 ドレッシング サラダ油	820 33.1 24.2 2.6
15	木	横割り コッペパン	○	ハムチーズピカタ ツナサラダ ポークビーンズ	たまご ハム　ツナ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ベーコン いんげん豆	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ サラダ油	816 33.6 34.9 3.3
16	金	ごはん	○	あじフライ きゅうりの梅和え 鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 あじ かつお節 厚揚げ	牛乳	人参 梅 枝豆	きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 里芋	大豆油 ごま油 サラダ油 砂糖	787 32.7 22.1 2.4
19	月	☆振替休日のため、きゅうしょくはありません☆									
20	火	ごはん	○	ジャンボぎょうざ ホイコーロー トマトとレタスの玉子スープ アセロラゼリー	卵 豚肉 ベーコン みそ	牛乳	人参 ピーマン　にら トマト えのき　レタス	キャベツ にんにく 長ねぎ 玉ねぎ	米 ぎょうざの皮 砂糖 澱粉	サラダ油 オリーブオイル ゼリー	839 27.9 26.0 2.4
21	水	ごはん	○	子持ちししゃものフリッター 磯和え すき焼き風煮	ししゃも 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 白菜 干しいたけ	えのき しらたき 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉	大豆油 サラダ油	821 29.3 31.3 2.5
22	木	ピタパン	○	豆乳コロッケ コールスローサラダ 鶏肉のチリコンカン	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン にんにく	ピタパン 小麦粉 パン粉 米粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	845 37.1 30.7 3.1
☆神崎おいしいもの給食☆											
23	金	ごはん	○	鶏肉の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 キャベポテ豚汁	鶏肉　みそ 大豆　ちくわ 油揚げ かつお節　豚肉　豆腐	牛乳 ひじき こんぶ	人参 オレンジ こんにゃく ごぼう	にんにく キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油	778 40.2 20.9 2.8
26	月	わかめごはん	○	カラフルツナサラダ 豚肉と野菜のみそ煮 豆乳プリンタルト	ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ かつお節	ブロッコリー パプリカ　人参 さやいんげん アスパラガス	きゅうり　ごぼう キャベツ　しょうが 大根 こんにゃく	米 砂糖 タルト	ドレッシング サラダ油	821 28.5 25.4 2.8
27	火	ごはん （こんぶとまっちゃのふりかけ）	○	かれいの南蛮漬け のりマヨしょうゆ和え 新じゃがのみそ汁	カレイ ツナ　みそ 油揚げ かつお節	牛乳 のり こんぶ	パプリカ ほうれん草 ケール	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉	744 31.7 19.9 2.8
28	水	ごはん	○	ハムサラダフライ 切干大根の煮物 厚揚げとキャベツのみそ汁 りんごゼリー	たまご　みそ 厚揚げ ちくわ　ハム 油揚げ	牛乳 こんぶ かつお節 鶏肉	人参 長ねぎ 干しいたけ	切干大根 えのき キャベツ 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 じゃが芋 ゼリー	786 23.7 21.8 3.6
29	木	食パン （チョコパテ）	○	ジャーマンポテト 鶏肉のトマト煮こみ 十勝ヨーグルト	鶏肉 ベーコン チキンハム 大豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 にんにく	パン じゃが芋 チョコパテ	バター オリーブオイル	845 33.6 276 3.5
30	金	ごはん	○	焼肉サラダ 厚揚げの中華煮 むらさき芋もち	豚肉 鶏肉 えび 厚揚げ	牛乳	人参 ケール 玉ねぎ 干しいたけ	しょうが　にんにく たけのこ きゅうり もやし　コーン	米 むらさき芋もち 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま ごま油	810 31.9 25.7 2.3

学校給食摂取基準		
	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	27.0～41.5ｇ
	脂質	18.4～27.7ｇ
	食塩相当量	2.5g未満

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

参考：月刊学校給食2025年4月号