

令和7年 5月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日曜	献立名	食品の働き						栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 木	小アップルパン	肉だんごケチャップソース(2) 大根とツナのサラダ やきそば	肉だんご ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ もやし キャベツ	パン やきそば麺 さとう	ごま油	796 32.0 22.8 3.7
2 金	ごはん	和風ハンバーグ(かぶと型) たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ハンバーグ とり肉 たまご 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ゼリー	油	828 33.1 24.1 3.1
7 水	ごはん	二色そばろ チンゲン菜のあさづけ 豆乳みそスープ オレンジ	とりにく たまご 高野豆腐 豆乳 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	きゅうり もやし キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごはん さとう	油 ごま油	743 29.9 21.8 3.1
8 木	ごはん	えびカツ タルタルソース 切り干し大根の煮物 若竹汁	えび 油あげ とりつみれ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しいたけ こんにやく たけのこ	ごはん パン粉 さとう	油 ごま油	780 27.0 22.7 2.6
9 金	背割り コッペパン	フランクフルトトマトソースかけ グリーンサラダ 春野菜のポトフ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり かぶ コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	734 28.9 31.2 4.0
12 月	ごはん	いかなゲット(3) ささみともやしの中華あえ 麻婆豆腐	いかなゲット とり肉 とうふ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	油 ごま油	779 33.4 19.9 2.7
13 火	バーカーハウス	タンドリーチキン 三色サラダ ガロフスープ	とり肉 ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも	油	747 36.8 29.4 3.5
14 水	ごはん	赤魚の白しょうゆ焼き キムタクごはんの具 ワンタンスープ オレンジ	赤魚 豚肉 とりつみれ	牛乳	にんじん チンゲン菜	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし オレンジ	ごはん ワンタンの皮	油 ごま油	724 31.2 16.6 2.9
15 木	ごはん	彩り野菜の卵焼き 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	たまご 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 もやし きゅうり たまねぎ しらす	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま ノンエッグマヨ ネーズ	826 26.2 27.6 2.2
16 金	うどん	ちくわの磯辺揚げ(2) チンゲン菜のおかかあえ カレーうどん汁	ちくわ 豚肉 かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ ねぎ	うどん 小麦粉	油 ごま	828 32.4 25.7 4.9
19 月	ごはん	若鶏のごま照り焼き マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁	とり肉 ツナ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん もやし しょうが	ごはん さと う マカロニ かたくりこ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	796 35.8 26.0 3.2
20 火	小こめっこぱん	ハムチーズピカタ ごまツナサラダ トマトクリームペンネ	ハム たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん こまつな ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ	パン ペンネマカロ ニ さとう	油 ごま	763 31.8 27.5 3.5
21 水	ごはん	かつおフライ(ソ) 五目豆 tonton汁	かつお 大豆 豚肉 とうふ ミートボール みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん パン粉 さとう すいと ん じゃがいも	油 バター	848 34.7 21.7 2.8
22 木	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ 豆乳プリン	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく コーン	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	767 21.4 21.9 2.3
23 金	ラーメン	焼きぎょうざ(2) バンバンジーサラダ 塩ラーメンスープ	豚肉 とり肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	ラーメン ぎょうざの皮	ドレッシング	737 32.5 17.0 4.9
26 月	ごはん	さばのみそ煮 のり酢あえ 豚肉と野菜の煮物	さば みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな いんげん	もやし たまねぎ こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	846 31.9 29.9 2.2
27 火	さくらごはん	野菜コロッケ キャベツごまあえ 駿河汁 グレープゼリー	えびしんじょ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 さとう ゼリー	油 ごま	805 25.0 20.1 3.6
28 水	丸パン 横切り	ハンバーグデミグラスソースかけ ひじきサラダ コーンスープ	ハンバーグ ベーコン ツナ	ジョア ひじき 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	764 31.5 23.9 4.0
29 木	ごはん	カレイの米粉フライ 上州きんぴら 飛鳥汁	かれい さつまあげ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	油	740 31.1 25.2 2.4
30 金	麦ごはん	チキンカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	807 25.9 18.0 3.2
「好き嫌いしないで楽しく食事をしよう！」								月平均栄養量	
行事食 ～こどもの日～ ごはん 牛乳 和風ハンバーグ(かぶと型) たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー								783 30.6 23.7 3.2	

○きゅうり、こまつなは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産です。牛乳はすべて群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

