

令和7年

## 5月 中学校学校給食献立表



富士見共同調理場

| 日                      | 曜 | 献立名            |             | 食 品 の 働 き                                          |                                    |                          |                                 |                                                            |                                 | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>水分(g) |                            |
|------------------------|---|----------------|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|                        |   |                |             | 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                                                 |                                 |                                                  |                            |
|                        |   |                |             | 1群<br>たんぱく質                                        | 2群<br>無機質                          | 3群<br>カロテン               | 4群<br>ビタミン                      | 5群<br>炭水化物                                                 | 6群<br>脂質                        |                                                  |                            |
| 食材等の都合により献立が変わることがあります |   |                |             |                                                    |                                    |                          |                                 |                                                            |                                 |                                                  |                            |
| 1                      | 木 | 小背割り<br>こめっこパン | 牛乳          | フランクフルト<br>トマトソースかけ<br>大根とみずなのサラダ 焼きそば             | フランクフルト<br>ぶた肉                     | 牛乳                       | にんじん<br>みずな<br>ピーマン             | だいこん きゅうり<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ しいたけ                         | パン<br>やきそばめん<br>さとう             | 油                                                | 883<br>31.2<br>37.5<br>5.2 |
| 2                      | 金 | ごはん            | 牛乳          | 和風ハンバーグ たけのこごはんの具<br>かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー<br>行事食:こどもの日 | ハンバーグ<br>油あげ<br>とり肉 とろろ<br>たまご みそ  | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                    | たけのこ たまねぎ<br>だいこん ねぎ<br>えのきたけ                              | ごはん<br>さとう ゼリー<br>かたくりこ         | 油                                                | 840<br>34.8<br>25.1<br>3.4 |
| 7                      | 水 | ごはん            | 牛乳          | 韓国風焼き肉 中華スープ<br>あんりんフルーツあえ                         | ぶた肉<br>とうふ<br>かまぼこ                 | 牛乳<br>わかめ<br>あんりん<br>とうふ | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ            | もやし えのきたけ<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>ねぎ パイン もも           | ごはん<br>さとう                      | ごま<br>ごま油                                        | 714<br>27.6<br>17.5<br>2.3 |
| 8                      | 木 | ごはん            | 牛乳          | さわらの西京焼き 塩こうじあえ<br>じゃがいものそぼろ煮                      | さわら<br>ぶた肉<br>油あげ                  | 牛乳                       | にんじん                            | キャベツ きゅうり<br>だいこん たまねぎ<br>こんにゃく                            | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも             | 油                                                | 796<br>34.2<br>22.9<br>2.4 |
| 9                      | 金 | うどん            | 牛乳          | えびといかのかき揚げ 小松菜のごまあえ<br>山菜うどん汁                      | えび いか<br>とり肉<br>油あげ                | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                    | キャベツ もやし<br>たまねぎ たけのこ<br>わらび えのきたけ<br>ねぎ                   | うどん<br>こむぎこ<br>さとう              | 油<br>ごま                                          | 796<br>31.5<br>25.5<br>4.1 |
| 12                     | 月 | ごはん            | 牛乳          | かつおフライ(ソース) のり酢あえ<br>ton-ton汁                      | かつお<br>ぶた肉<br>油あげ<br>とうふ みそ        | 牛乳<br>のり                 | にんじん                            | キャベツ もやし<br>こんにゃく だいこん<br>たまねぎ ごぼう<br>ねぎ えのきたけ<br>しめじ しょうが | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>すいとん<br>パンこ | 油<br>ごま油<br>バター                                  | 810<br>33.7<br>20.3<br>3.0 |
| 13                     | 火 | 小ココアパン         | ジョア<br>プレーン | チキンナゲット(3) にんじんとツナのサラダ<br>キャベツのクリームスパゲッティ          | チキンナゲット<br>ツナ<br>ベーコン              | ジョア<br>牛乳<br>生クリーム       | にんじん<br>こまつな                    | きゅうり たまねぎ<br>コーン キャベツ<br>エリンギ                              | パン<br>スパゲッティ<br>さとう             | 油                                                | 812<br>32.4<br>25.2<br>3.1 |
| 14                     | 水 | 麦ごはん           | 牛乳          | ポークカレー こんにゃくサラダ ★ヨーグルト                             | ぶた肉                                | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト       | にんじん<br>赤ピーマン                   | たまねぎ こんにゃく<br>しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ                       | むぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう           | ごま油<br>油                                         | 842<br>26.5<br>20.8<br>3.0 |
| 15                     | 木 | ごはん            | 牛乳          | 若鶏のからあげ(2) くきわかめのきんぴら<br>高野豆腐のみそ汁                  | とり肉<br>油あげ<br>こおりとうふ<br>みそ         | 牛乳<br>くきわかめ              | にんじん<br>こまつな                    | ごぼう こんにゃく<br>だいこん たまねぎ<br>ねぎ しょうが<br>にんにく                  | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう    | 油                                                | 815<br>37.6<br>25.7<br>2.8 |
| 16                     | 金 | ごはん            | 牛乳          | にらまんじゅう(2) もやしナムル<br>八宝菜                           | にらまんじゅう<br>ぶた肉<br>なると いか<br>うずらたまご | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ          | もやし キャベツ<br>たまねぎ しいたけ<br>しょうが にんにく                         | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ             | ごま油<br>油<br>ごま                                   | 723<br>28.8<br>19.5<br>3.0 |
| 19                     | 月 | ごはん            | 牛乳          | みそだれ焼き肉 キャベツのあさづけ<br>じゃがいものみそ汁                     | ぶた肉<br>油あげ<br>とうふ みそ               | 牛乳                       | にんじん                            | キャベツ だいこん<br>きゅうり もやし ねぎ<br>たまねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが         | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ    | ごま油<br>油<br>ごま                                   | 730<br>30.5<br>19.2<br>2.9 |
| 20                     | 火 | 発芽玄米<br>ごはん    | 牛乳          | 鮭の塩焼き こぎつねごはんの具<br>わかめのみそ汁 オレンジ1/8                 | さけ だいず<br>油あげ<br>とり肉 みそ            | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>こまつな                    | たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ オレンジ                                    | はつがげんまい<br>じゃがいも<br>さとう         | 油                                                | 793<br>37.6<br>19.1<br>3.8 |
| 21                     | 水 | ごはん            | 牛乳          | 酢豚 切干大根のピリ辛あえ<br>ワタンスープ チーズ(2)                     | ぶた肉<br>とり肉<br>なると                  | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>チンゲンサイ | しょうが キャベツ<br>たまねぎ きゅうり<br>もやし きりぼしだいこん<br>しいたけ ねぎ          | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>ワタンの皮    | 油<br>ごま油                                         | 760<br>28.9<br>20.0<br>3.3 |
| 22                     | 木 | パーカー<br>ハウス    | 牛乳          | タンドリーチキン グリーンサラダ<br>ミネストローネ                        | とり肉<br>ベーコン                        | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>こまつな<br>トマト             | キャベツ きゅうり<br>コーン にんにく<br>たまねぎ だいこん                         | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ         | 油                                                | 767<br>35.1<br>30.0<br>3.8 |
| 23                     | 金 | さくらごはん         | 牛乳          | ほっけの塩こうじ焼き 海藻サラダ 呉汁<br>レモンゼリー                      | ほっけ<br>だいず<br>ぶた肉 みそ               | 牛乳<br>かいそう               | にんじん                            | きゅうり キャベツ<br>もやし だいこん<br>たまねぎ ごぼう<br>ねぎ えのきたけ              | ごはん<br>さとう<br>ゼリー               | ごま油                                              | 712<br>32.9<br>15.9<br>4.0 |
| 26                     | 月 | ラーメン           | 牛乳          | 棒ぎょうざ キャベツのごまマヨサラダ<br>みそラーメンスープ 味付小魚               | ぎょうざ<br>ぶた肉<br>なると みそ              | 牛乳<br>小魚                 | 赤ピーマン<br>にんじん<br>にら             | きゅうり コーン<br>キャベツ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>もやし たまねぎ               | ラーメン<br>さとう                     | 油<br>ごま油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>ごま                 | 797<br>36.9<br>24.1<br>4.5 |
| 27                     | 火 | 体 育 大 会        |             |                                                    |                                    |                          |                                 |                                                            |                                 |                                                  |                            |
| 28                     | 水 | 体 育 大 会 予 備 日  |             |                                                    |                                    |                          |                                 |                                                            |                                 |                                                  |                            |
| 29                     | 木 | 丸パン<br>横切り     | 牛乳          | 前橋メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ<br>ポトフ                         | メンチカツ<br>ウインナー                     | 牛乳                       | にんじん                            | ごぼう きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>キャベツ だいこん                          | パン さとう<br>じゃがいも                 | 油<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>ごま                        | 809<br>26.6<br>32.8<br>3.6 |
| 30                     | 金 | ごはん            | 牛乳          | キーマカレー 煮たまご<br>アスパラサラダ グレープゼリー                     | ぶた肉<br>だいず<br>たまご                  | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン<br>アスパラガス<br>赤ピーマン | たまねぎ しめじ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり キャベツ<br>コーン レモン果汁            | ごはん<br>さとう<br>ゼリー               | 油<br>オリーブオイル                                     | 854<br>28.0<br>27.0<br>4.2 |

5月の献立目標「好き嫌いしないで楽しく食事をしよう！」

○( )の数はもりつけ数です ○★印は学校配送です

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉

【前橋市】米、チンゲンサイ

【富士見町】こまつな、キャベツ、きゅうり

## 行事食 ～こどもの日～

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ たけのこごはんの具  
かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー

月平均栄養量

792  
31.9  
23.8  
3.5