令和7年度

5月　献　立　予　定　表（中学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
1 木	＜こどもの日献立＞ ごはん　牛乳 かぶとハンバーグ（ソース） ツナサラダ コーンシチュー　こどもの日ゼリー	ごはん　油 じゃが芋 ホワイトルー 砂糖 こどもの日ゼリー	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 卵（ドレッシング）	キャベツ　パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし	904 kcal 27.2 g 24.4 g 2.7 g 509 mg	こどもの日（5月5日）
2 金	五目うどん 牛乳 アジフライ 野菜のごま和え	ゆでめん 油 砂糖	牛乳 アジフライ 油揚げ 鶏肉	人参　もやし 大根 たけのこ 長ねぎ ほうれん草	806 kcal 33.2 g 23.0 g 3.3 g 332 mg	
7 水	ハヤシライス 牛乳 りっちゃんサラダ	ごはん ハヤシルー デミグラスソース 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 塩こんぶ	玉ねぎ　きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし マッシュルーム	815 kcal 27.1 g 20.8 g 3.0 g 279 mg	
8 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん じゃが芋 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	きゅうり 大根 玉ねぎ 生姜	764 kcal 30.9 g 19.5 g 2.6 g 279 mg	
9 金	塩ラーメン 牛乳 春巻き ナムル	ホットラーメン 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	人参　にら 玉ねぎ　長ねぎ キャベツ　春巻き もやし ほうれん草	814 kcal 29.3 g 27.2 g 3.9 g 338 mg	
12 月	ごはん 牛乳 アカウオのみりん焼き 昆布の炒め煮 根菜汁	ごはん 砂糖 油 じゃが芋	牛乳　豆腐 アカウオ　味噌 昆布 油揚げ 鶏肉	生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	746 kcal 30.7 g 16.2 g 3.4 g 317 mg	
13 火	揚げパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 いんげんのソテー	コッペパン じゃが芋 グラニュー糖 油　デミグラスソース ホワイトルー	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん トマトピューレー	876 kcal 29.9 g 35.8 g 4.1 g 297 mg	
14 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め マロニースープ	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー 油	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	玉ねぎ　小松菜 人参　生姜 ピーマン　にんにく キャベツ たけのこ	814 kcal 30.1 g 22.9 g 2.7 g 295 mg	
15 木	そぼろごはん 牛乳 けんちん汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	鶏肉 高野豆腐 豆腐	人参　長ねぎ グリンピース ごぼう 大根 こんにゃく	836 kcal 31.9 g 25.3 g 3.0 g 372 mg	
16 金	ソース焼きそば 牛乳 ギョウザ 大根サラダ	焼きそば用蒸しめん 油	牛乳 豚肉 ギョウザ ツナ	人参　大根 玉ねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし もやし　ピーマン 梅（ドレッシング）	900 kcal 33.1 g 30.7 g 2.6 g 378 mg	＜ギョウザ＞ 3個

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
＊食品欄の下線がついている食材は中井町産です。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
19 月	＜郷土料理献立(山口県)＞ ごはん　牛乳 チキンチキンごぼう からし和え のっぺい汁	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 油揚げ	ごぼう　大根 枝豆　長ねぎ ほうれん草 もやし 人参	844 kcal 28.2 g 25.9 g 2.9 g 324 mg	
20 火	ロールパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	ロールパン 油 マーマレード	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵(ドレッシング)	玉ねぎ　キャベツ 人参　もやし とうもろこし　パセリ ブロッコリー　しめじ カリフラワー　にんにく	728 kcal 35.4 g 27.5 g 3.2 g 327 mg	
21 水	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 浅漬け風サラダ	ごはん 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 塩昆布	人参　キャベツ 玉ねぎ　きゅうり しいたけ いんげん 梅(ドレッシング)	833 kcal 29.2 g 25.8 g 1.3 g 505 mg	
22 木	ごはん 牛乳 サバのごまだれ焼き ほうれん草のおかか和え 吉野汁	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐 味噌	人参　もやし たけのこ　生姜 大根 長ねぎ ほうれん草	739 kcal 33.1 g 20.2 g 3.2 g 323 mg	
23 金	ソフトめん・カレーソース 牛乳(ミルメーク) フレンチサラダ	ソフトめん 油 砂糖 カレールー	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム	人参　にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	842 kcal 33.4 g 23.9 g 3.3 g 324 mg	
26 月	振替休日					給食はありません
27 火	黒パン 牛乳 豚肉のコロッケ コールスローサラダ アスパラガスのクリームスープ	黒パン コロッケ 油 じゃが芋 ポタージュスープの素	牛乳 豚肉 卵(ドレッシング)	キャベツ 人参 玉ねぎ アスパラガス とうもろこし	823 kcal 24.1 g 29.1 g 3.0 g 459 mg	
28 水	ごはん 牛乳 やわらかハンバーグ(おろしソース) 大豆の磯煮 かきたま汁	ごはん 砂糖 片栗粉 油	牛乳　卵 ハンバーグ　豆腐 ひじき 油揚げ 大豆	大根 人参 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	843 kcal 31.7 g 24.4 g 3.3 g 414 mg	
29 木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華サラダ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌 ツナ	もやし　人参 大根　長ねぎ きゅうり 生姜 にんにく	804 kcal 30.5 g 24.5 g 2.1 g 472 mg	
30 金	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 三色おひたし	ごはん 油 小麦粉	鶏肉 わかめ ちくわ 青のり	人参　もやし 大根 白菜 長ねぎ ほうれん草	755 kcal 31.2 g 20.2 g 3.6 g 315 mg	＜ちくわ＞ 2個 中井中学校3年 給食はありません