

令和7年度



5月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈B献立〉 中学校用

今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	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	kcal	g	
1	木	ロールパン	牛乳	クリスマスチキン ワタンスープ ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	小麦粉 ワタンスープ	ドレッシング	892	32.3	卵
2	金	ごはん	牛乳	たけのこご飯の具 ぶりの照り焼き 春野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ ぶり豆腐	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	805	36.1	果物
7	水	ごはん	牛乳	★酢豚風炒め ★チンゲン菜の卵スープ アセロラジュレミックス	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しめじ たまねぎ 干しいたけ もも しょうが パイン	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー	油	736	24.1	小魚
8	木	★ミニ抹茶 きなこ 揚げパン	牛乳	パンネのミートソース煮 グリーンサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	きなこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パンネ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	732	27.5	種実
9	金	バックうどん	牛乳	竹輪の天ぷら(2) 五目うどん汁 カルシウムサラダ ミニピーチゼリー	鶏肉 なると 油揚げ ちくわ	牛乳 海藻 小魚 チーズ	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり 切り干しだいこん	うどん 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング	846	29.8	芋
12	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ 甘夏	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく しめじ きゅうり あまなつ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	775	23.2	豆
13	火	黒パン	牛乳	いかメンチ ミネストローネ コーンサラダ	いか ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ コーン	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	875	29.7	種実
14	水	ごはん	牛乳	ビビンバの具 大根と豚肉のスープ ナムル 角チーズ	豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しらたき たけのこ ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	715	30.5	魚
15	木	せわりパン	牛乳	ロングフランク バーベキューソース 野菜たっぷりスープ ひじきサラダ	ワッフル 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ	ごま油	749	33.8	きのこ
16	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソースかけ きのこの卵とじ汁 ごまヨネーズ和え	あじ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ 干しいたけ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま /アイガ 野菜	831	31.3	果物
19	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース つみれ汁 ごま和え ミニアセロラゼリー	鶏肉 豆腐 いわし たら	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ えのきだけ ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	ごま	764	27.2	乳製品
20	火	小さめ ミルクパン	牛乳	カップグラタン ポークビーンズ アスパラサラダ	おから 大豆 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり コーン	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油	854	30.4	魚
21	水	麦ごはん	牛乳	★ドライカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 バター ドレッシング	830	27.0	卵
22	木	ロールパン	牛乳	★鶏肉のチリンドロン (鶏肉とトマトの炒め煮) ★ソバ・デ・アホ (にんにくスープ) ★白いんげん豆のサラダ	鶏肉 ベーコン 卵 ツナ 白いんげん豆	牛乳	赤ピーマン にんにく ピーマン マッシュルーム トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 砂糖 クルトン 片栗粉	オリーブ油 ドレッシング	793	35.8	種実
23	金	ごはん	牛乳	さばの十石みそ焼き 豚汁 ほうれん草のオイル和え ミニ洋なしゼリー	さば 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん ゼリー	油	750	30.4	海藻
26	月	ごはん	牛乳	春巻き マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	827	30.9	果物
27	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ラビオリスープ いろどりサラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン	パン パン粉 小麦粉 砂糖	バター 油 ドレッシング	769	33.9	きのこ
28	水	ごはん	牛乳	★厚揚げのオイスター炒め ★坦々春雨スープ 塩こんぶ和え	豚肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ ねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	731	28.7	芋
29	木	ロールパン	牛乳	ハンバーグトマトソース 新たまねぎのスープ はなやさいサラダ ミニこんにゃくゼリー(ピーチ)	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	ドレッシング	861	33.5	豆
30	金	ごはん	牛乳	メンチカツ とっちゃん揚げ汁 あさづけ	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 すいとん じゃがいも	油	776	24.5	小魚

《月平均》・塩分3.1g ・脂肪24.2g

★印は新メニューです。★印は旬の食材を使ったメニューです。

★材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

★今月の藤岡産野菜★

～ららん藤岡より～

・アスパラガス(20日 アスパラサラダ)

・きゅうり(22日 白いんげん豆のサラダ)

・新たまねぎ(29日 新たまねぎのスープ)