

令和7年度

5月 予定献立表

門野中学校
門野中学校共同調理場

日	お知らせ	献立 ごはん だて	小麦	そば	卵	えび	かにか	鶏	魚	きのこ	赤の食べ物 あか た もの からだ (体をつくる)	緑の食べ物 みどり た もの からだ ちようし (体の調子をととのえる)	黄色の食べ物 きいろ た もの ねつ ちから (熱や力のもと)	調味料 ちようみりよう	対応
1 木		ごはん											米		
		牛乳									牛乳				792 Kcal
		さばのごま焼き									さば みそ	にんにく	ごま 砂糖 油	酒 みりん 唐辛子	33.8 g
		おひたし									かつお節	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ	26.8 g
		伊東野菜スープ									豚肉	だいこん だけのこ レタス しいたけ		しょうゆ 塩 さば節	2.8 g
2 金		栗蒸しパン	x		x	x					ホットケーキミックス (小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳)		栗 バター		
		しらすごはん									しらす わかめ		米		
		牛乳									牛乳				740 Kcal
		いかのさらさ揚げ									いか	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ カレー粉	31.8 g
		しずおかやさいのおひたし									かつお節	チンゲンサイ もやし		しょうゆ	18.5 g
7 水		なめこのみそ汁									豆腐 わかめ みそ	なめこ ねぎ		さば節	3.1 g
		かしわもち◎									かしわもち (あんこ、米粉、砂糖)				
		ハヤシライス	x								豚肉	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム	米 小麦粉 油	ケチャップ ソース ブイヨン ハヤシルウ しょうゆ 塩	845 Kcal
		牛乳									牛乳				26.7 g
		スパイシーポテト											じゃがいも 油	塩 カレー粉 チリパウダー こしょう パプリカ粉	27.4 g
8 木		野菜のごまドレサラダ										だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま 砂糖 油	しょうゆ 酢 塩	3.7 g
		乳酸菌飲料◎									乳酸菌飲料 (砂糖、乳)				
		ごはん											米		
		牛乳									牛乳				794 Kcal
		マーボー豆腐									豆腐 豚肉 えび みそ	ねぎ にんじん ししいたけ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん 油	しょうゆ みりん パイタン オイスターソース 酒 唐辛子	33.8 g
9 金		ヤムウンセン										キャベツ きゅうり にんじん あかたまねぎ	はるさめ 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 唐辛子	23.1 g
		みかんの花咲けゼリー									牛乳 豆乳 寒天	みかんかん	砂糖	抹茶	2.6 g
		だけのこそぼろ丼									豚肉 みそ	だけのこ グリンピース しょうが にんにく	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒	786 Kcal
		牛乳									牛乳				36.8 g
		大豆と小魚のアーモンド和え									大豆 煮干し		アーモンド でんぷん 油 砂糖	しょうゆ	28.1 g
12 月		豚肉とチンゲンサイのスープ									豚肉	たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム にんじん	でんぷん	ブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう	3.4 g
		グレープフルーツ										グレープフルーツ			
		ごはん											米		
		牛乳									牛乳				823 Kcal
		豚肉と厚揚げの中華炒め									厚揚げ 豚肉	だけのこ しめじ ビーマン あかパプリカ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 油	しょうゆ オイスターソース 酒	36.0 g
13 火		茎わかめと卵のスープ									鶏肉 卵 茎わかめ	たまねぎ こまつな にんじん えのき	でんぷん	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	31.2 g
		セサミパイ	x								パイシート (小麦粉、油、脱脂粉乳、塩、砂糖)		砂糖 ごま		3.9 g
		黒糖ロールパン◎	x								黒糖ロールパン (小麦粉、黒糖、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				
		牛乳									牛乳				728 Kcal
		ミートローフ	x								豚肉 大豆 卵 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ	パン粉 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう	35.3 g
14 水		ごんさいも カレー味										パセリ	じゃがいも	塩 カレー粉	4.4 g
		こまつなスープ									ベーコン	こまつな だけのこ にんじん しめじ	でんぷん	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		夏みかん										夏みかん			
		山菜ごはん									鶏肉	山菜 にんじん	米	しょうゆ 酒 塩	704 Kcal
		牛乳									牛乳				32.1 g
15 木		ししやもんの竜田揚げ◎	x								ししやもん竜田揚げ (ししやも、小麦粉、でんぷん、砂糖)		油		20.6 g
		塩昆布和え									塩昆布	キャベツ	ごま油	さば節 しょうゆ 塩	4.1 g
		かきたま汁									卵	はくさい だけのこ ししいたけ	じゃがいも		
		水ようかん									小豆 寒天		栗	塩	
		グリンピースごはん										グリンピース	米	塩 酒	
16 金		牛乳									牛乳				752 Kcal
		さつま揚げ	x								さば いか たら 卵 みそ	たまねぎ にんじん しょうが	油 砂糖 でんぷん パン粉	みりん 酒	33.0 g
		磯香和え									のり	ほうれんそう キャベツ もやし		しょうゆ	26.1 g
		しらすりレタススープ									しらす ベーコン	たまねぎ ほうれんそう レタス にんじん		ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	4.9 g
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ			
16 金		食パン◎	x								食パン (小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳)				
		牛乳									牛乳				855 Kcal
		チキングラタン	x								鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 バター 油	ブイヨン 塩 こしょう	39.2 g
		ミニサラダ										キャベツ コーン きゅうり あかたまねぎ	油 砂糖	りんご酢 塩 こしょう	32.0 g
		ひよこ豆のスープ									ひよこ豆 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	じゃがいも	ブイヨン 塩 こしょう	4.1 g
16 金		グレープフルーツ										グレープフルーツ			

日	お知らせ	献立						赤の食べ物 (体をつくる)		緑の食べ物 (体の調子をととのえる)		黄色の食べ物 (熱や力のもと)		調味料		対応		
19月		給食なし																
20火		給食なし																
21水		給食なし																
22木	ごはん										米			855 Kcal 34.7 g 27.6 g 2.5 g				
	牛乳				X				牛乳									
	さわらとじゃがいもの アーモンド和え								さわら	しょうが	じゃがいも でんぷん 油 アーモンド 砂糖	しょうゆ						
	ゆかり和え									キャベツ きゅうり		ゆかり 塩						
	精進汁								生揚げ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	さといも 油	さば節 しょうゆ 塩						
	抹茶プリン				X				豆乳 脱脂粉乳		栗	プリンのもと 抹茶						
23金	食パン◎	X			X				食パン（小麦粉、砂糖、脱脂粉乳、ショートニング、塩）				907 Kcal 43.0 g 35.1 g 3.7 g					
	牛乳				X				牛乳									
	豚肉のトマト煮	X							豚肉	トマト たまねぎ ピーマン 油	じゃがいも 小麦粉 油	ケチャップ ブイヨン 塩 こしょう						
	スパイシービーンズ								大豆		でんぷん 油	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー						
	イタリアンサラダ								キャベツ コーン きゅうり あかパプリカ	スパゲッティ オリーブオイル 砂糖	酢 塩 こしょう							
	ヨーグルト◎				X				ヨーグルト									
26月	ゆかりごはん										米		ゆかり	743 Kcal 26.8 g 20.5 g 3.3 g				
	牛乳				X				牛乳									
	ちくわの磯辺揚げ	X	X						ちくわ 卵 青のり		小麦粉 油							
	キャベツとわかめのおひたし								しらす わかめ 生揚げ みそ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さといも 油	しょうゆ さば節						
	いなか汁																	
	バナナ									バナナ								
27火	食パン◎	X			X				食パン（小麦粉、砂糖、脱脂粉乳、ショートニング、塩）				696 Kcal 30.2 g 20.9 g 4.2 g					
	牛乳				X				牛乳									
	ツナのコロッケ	X	X						かつお 卵	たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	塩 こしょう						
	ポイルキャベツ								鶏肉	キャベツ		ソース						
	マロニースープ									たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ししいたけ	マロニー	チンタン しょうゆ 塩 こしょう						
	バイン缶									バイン缶								
28水	ごはん										米			791 Kcal 39.5 g 23.6 g 4.4 g				
	牛乳				X				牛乳									
	親子煮				X				卵 鶏肉 なんと	たまねぎ グリンピース しいたけ	砂糖	しょうゆ みりん 酒 さば節						
	きのみ和え						X			ほうれんそう はくさい もやし	アーモンド くるみ 砂糖	しょうゆ 塩						
	具だくさんみそ汁								豚肉 みそ	たけのこ にんじん さやえんどう	じゃがいも	さば節						
	レモンゼリー◎										レモンゼリー（砂糖、水あめ、レモン果汁）							
29木	ごはん										米			804 Kcal 33.9 g 23.7 g 4.1 g				
	牛乳				X				牛乳									
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮								豚肉		じゃがいも 油 でんぷん 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう						
	茎わかめのごま酢和え								茎わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖 ごま	酢 しょうゆ						
	納豆								納豆（大豆、タレ、からし）									
	あさりと野菜のみそ汁								あさり みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ		さば節						
オレンジ									オレンジ									
30金	食パン◎	X			X				食パン（小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳）				760 Kcal 33.2 g 31.4 g 2.9 g					
	牛乳				X				牛乳									
	ジンジャーボーク								豚肉	しょうが	油	レモン果汁 トマトジュース ソース カレー粉 塩						
	パセリドポテト				X				チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	塩 こしょう						
	ビーンズサラダ								大豆	きゅうり キャベツ コーン 赤パプリカ	油 砂糖	酢 塩 こしょう						
	バナナ									バナナ								

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。

平均栄養価	794 Kcal
	34.5 g
	26.8 g
	3.7 g