

令和7年度5月分中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177



日付	献立名	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		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(木)	もずくそばろ井 ワンタンスープ 白玉&フルーツ 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆ミート,鶏肉	もずく,牛乳	人参,ピーマン,小松菜	生姜,玉葱,ホールコーン,きくらげ,キャベツ,長ねぎ,もも,りんご,みかん	精白米,砂糖,澱粉,ワンタン,白玉団子	菜種油	721kcal 27.7g
2(金)	筍ご飯 かぶと柄蒲鉾入りすまし汁 ししゃも(メス)ノンエッグマヨ七味焼き2本 新じゃがの炒め煮 柏餅 低温殺菌牛乳	ししゃも,油揚げ,蒲鉾,豆腐,湯葉,豚肉	牛乳	人参,小松菜	筍,エリンギ,大根,長ねぎ,玉葱,グリーンピース	精白米,もち米,じゃがいも,砂糖,柏餅	菜種油,ノンエッグマヨネーズ	761kcal 33.4g
7(水)	ソフトフランスパン ボークビーンズ ポテトのチーズ焼き 豆腐と枝豆の海藻サラダ ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,豆腐	チーズ,海藻ミックス,牛乳	人参,トマトケチャップ,トマト	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,もやし,小大豆,もやし,枝豆	パン,小麦粉,ハッシュポテト	バター,菜種油,ドレッシング	758kcal 29.6g
8(木)	ご飯 茎若布のスープ 揚げ餃子2個 ゴーヤチャンプルー 低温殺菌牛乳	鶏肉,餃子,ボークハム,豆腐,炒り卵,かつお節	茎若布,牛乳	人参,小松菜	生姜,大根,ホールコーン,もやし,苦瓜,キャベツ	精白米,砂糖	菜種油	749kcal 27.7g
9(金)	ご飯 海の五目佃煮 春野菜豆乳シチュー ホッケフライソースがけ 胡瓜と切り干し大根のツナ和え 低温殺菌牛乳	鶏肉,豆乳,ホッケフライ,ツナ	海の五目佃煮,牛乳	人参	セロリ,玉葱,エリンギ,かぶ,切干し大根,キャベツ,きゅうり	精白米,じゃが芋,米粉,砂糖	菜種油	760kcal 25.6g
12(月)	ご飯 肉団子ともやしの若布スープ ヤンニョムチキン カラフルこんにやくサラダ ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	ミートボール,鶏肉	若布,牛乳	人参,トマトケチャップ	エリンギ,もやし,長ねぎ,にんにく,生姜,こんにやく,キャベツ,きゅうり	精白米,澱粉,砂糖	菜種油,ドレッシング	741kcal 33.2g
13(火)	タコミートライス 海老カツ おかひじきサラダ ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,大豆ミート,海老カツ	チーズ,牛乳	トマトケチャップ,トマト,ピーマン,赤ピーマン,人参,おかひじき	にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ,きゅうり	精白米,澱粉	菜種油,ドレッシング	817kcal 37.3g
14(水)	ご飯 ユッケジャン春雨スープ きびなごフライ 若布と胡瓜の酢の物 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,きびなごサクサク揚げ,蒲鉾	若布,牛乳	人参,にら	生姜,にんにく,大根,小大豆,もやし,白菜キムチ,長ねぎ,ホールコーン,きゅうり	精白米,春雨,砂糖	菜種油,ごま油	733kcal 25.7g
15(木)	食パン 苺ジャム レタスとトマトの卵スープ グリルタンドライーチキン ブロッコリーと牛蒡のマヨネーズサラダ 低温殺菌牛乳	鶏卵,鶏肉	ヨーグルト,牛乳	トマト,トマトケチャップ,ブロッコリー	苺ジャム,にんにく,玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,レタス,牛蒡,キャベツ,枝豆	パン	オリーブ油,マヨネーズ	789kcal 36.9g
16(金)	ご飯 にら入りけんちん汁 笹かまの磯辺揚げ 豆腐とひじきのそぼろ煮 低温殺菌コーヒーマイルク	鶏肉,油揚げ,笹蒲鉾,大豆ミート,豆腐,大豆	あおさのり,ひじき,コーヒーマイルク	人参,にら	生姜,大根,牛蒡,こんにやく,長ねぎ	精白米,じゃが芋,澱粉,砂糖	菜種油	750kcal 30.8g

端午の節句献立

ゴーヤの日献立

ヨーグルト・苺の日献立

令和7年度5月分中学校給食予定表

【通常給食献立】



日付	献立名	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 たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
19(月)	高菜そぼろご飯 南瓜のすいとん団子汁 鰯の柚子胡椒焼き 苺&ブルーベリー&豆乳ゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 鰯	牛乳	高菜漬け, 人参, 南瓜	椎茸, 長ねぎ	精白米, すいとん団子, 豆乳ゼリー, 苺&ブルーベリーゼリー	菜種油, ごま油, ごま	744kcal 38.2g
20(火)	新じゃがポークカレーライス シイラのバジル焼き コールスローサラダ レモンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉, シイラ	牛乳	人参, トマト	にんにく, セロリ, 玉葱, エリンギ, キャベツ, きゅうり, レモン	精白米, じゃが芋, はちみつ, 小麦粉, 砂糖	菜種油, オリーブ油	804kcal 34.7g
21(水)	ひじきご飯 新玉葱と揚げボールの味噌汁 鰯フライソースがけ アスパラサラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉, 油揚げ, 豆腐, 揚げボール, 味噌, 鰯	ひじき, 若布, 牛乳	人参, アスパラガス	玉葱, えのき茸, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	精白米, 小麦粉, パン粉	菜種油, ドレッシング	730kcal 33.7g
22(木)	揚げパン カボナータ風スープ フランクフルト ベーコンポテト炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉, ミックスビーンズ, 大豆, フランクフルト, ショルダーベーコン	牛乳	南瓜, 赤パプリカ, トマト, パセリ	にんにく, セロリ, 玉葱, 黄パプリカ	パン, 砂糖, じゃが芋	菜種油, オリーブ油	814kcal 34.8g
23(金)	麦飯 納豆(たれ、辛子付き) おくらと長芋の味噌汁 豚キムチ炒め カムキチりんごコンポート 低温殺菌牛乳	納豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 豚肉	牛乳	オクラ, 人参, たらこ	大根, 長ねぎ, 白菜キムチ, 玉葱, エリンギ, りんご	精白米, 精麦, 長芋, 砂糖, いちごゼリー, シャインマスカットゼリー	菜種油, ごま油	784kcal 33.0g
26(月)	ガバオライス あおさと豆腐干絲のスープ 目玉焼き シークワサーゼリー 緑茶	鶏肉, 大豆ミート, 豆腐干絲, 鶏卵	あおさのり	赤パプリカ, 青梗菜	にんにく, 玉葱, えのき茸, ホールコーン, もやし, 生姜	精白米, 砂糖, 澱粉, シークワサーゼリー	菜種油	776kcal 25.1g
27(火)	小松菜鶏南蛮うどん 春巻 キャベツともやしのおかか醤油和え 低温殺菌牛乳	鶏肉, 油揚げ, かつお節	若布, 牛乳	小松菜, 人参	大根, しめじ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 春巻	茹で麺, 砂糖, 澱粉	菜種油	786kcal 30.2g
28(水)	青菜ご飯 じゃが芋と豆苗の味噌汁 鶏肉の唐揚げ メロン 低温殺菌牛乳	油揚げ, 味噌, 鶏肉	牛乳	人参, 豆苗, 青菜	玉葱, えのき茸, 長ねぎ, 生姜, メロン	精白米, じゃが芋, 澱粉	菜種油	742kcal 36.0g
29(木)	ご飯 トックと若布のスープ 鰯の塩焼き こんにやくチャプチェ 低温殺菌牛乳	鶏肉, 鰯, 豚肉	若布, 牛乳	人参, 青梗菜, ビーマン	生姜, もやし, ホールコーン, にんにく, 玉葱, 筍, 白滝	精白米, トック, 砂糖	菜種油, ごま油	758kcal 34.6g
30(金)	ご飯 春キャベツのまろやか味噌汁 たこナゲット2個 コロコロ麻婆茄子 味噌大豆 低温殺菌牛乳	豆腐, 味噌, たこナゲット, 豚肉, 大豆ミート, 生揚げ, 味噌大豆	牛乳	人参, 小松菜, 赤ビーマン	切干し大根, えのき茸, キャベツ, 茄子, 生姜, にんにく, 長ねぎ, 筍, 枝豆	精白米, じゃが芋, もちボール, 砂糖, 澱粉	菜種油	815kcal 32.6g

月平均栄養価 エネルギー 767kcal たんぱく質 32.0g ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



※太字はくにたち野菜です。



二十四節気〜小満(しょうまん)〜

5月20日〜6月4日頃、生き物たちが太陽の光を浴び、すくすくと成長する時期。『小満』は、麦が穂をつけて、その出来具合に「少し満足する」「ひと安心する」という意味があります。



毎月の献立には、季節を意識した食材を使っています。給食を通して季節の移り変わりを感じ、味わいながら楽しんでもらえればと思います。