

5月の予定献立表

2025
一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	赤の仲間 血や肉となる	黄の仲間 熱や力となる	緑の仲間 体の調子を整える	熱量 (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	行事
1	木	鶏肉丼	○	大根の坦々スープ グレープゼリー	牛乳 鶏肉	米 しらたき 砂糖 ごま油	玉ねぎ いんげん 大根 人参 青梗菜 干しいたけ ねぎ	784 26.2	17.9 2.5	
2	金	ご飯	○	かつおフライ 小松菜のごま和え たけのこの味噌汁 かしわもち	牛乳 かつお 油あげ	米 こんにゃく ごま 砂糖 かしわもち	小松菜 もやし 人参 たけのこ 葉ねぎ	808 28.4	16.8 2.7	生徒総会
7	水	ハヤシライス (麦ご飯)	○	ワカメサラダ ミニレモンゼリー	牛乳 豚肉 かにかまぼこ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 グリンピース もやし きゅうり	796 24.5	17.4 2.7	
8	木	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース ツナごま酢和え けんちん汁	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 油揚げ	米 砂糖 ごま さといも	大根 きゅうり 人参 もやし コーン ごぼう ねぎ	776 26	23.3 2	
9	金	テーブルロール	○	鶏肉のレモンハーブ焼き かんきつサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン オリーブ油 じゃがいも バター	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ みかん缶	757 34.6	25.7 2.7	
12	月	ねぎ塩豚丼	○	ワカメのピリ辛スープ パンデドーナツ (チョコがけ)	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 ごま 片栗粉 ドーナツ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 青梗菜 ねぎ	800 28.3	23.2 2.8	
13	火	ご飯	○	棒ギョーザ ビビンバ春雨 ニラ玉中華スープ 新生酪農のヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 なんと 卵 ヨーグルト	米 油 春雨 砂糖 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 玉ねぎ きくらげ ニラ	824 28.0	23.2 2.7	
14	水	ミルクロール	○	ほうれん草オムレツ レッドキドニーとチキンのトマト煮 オニオンスープ スティックアイス	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 赤いんげん豆	パン オリーブ油 じゃがいも バター クルトン	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	794 28.2	31.3 2.5	
15	木	ご飯	○	さば文化干し 肉じゃが 切り干し汁 オレンジゼリー	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース 大根葉 切り干し大根	818 31.8	18.6 2.7	体育祭 予行練習
16	金	カツカレー (麦ご飯)	○	ナムル風味海藻サラダ ガリガリ君 (カップ)	ジョア 豚肉	米 麦 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり パプリカ もやし キャベツ	815 26.2	15.5 3.2	
20	火	ご飯	○	あじの甘味噌焼き 旨煮 生揚げの味噌汁 元気ヨーグルト	牛乳 あじ 鶏肉 生揚げ さつま揚げ ヨーグルト	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ 大根 絹さや 大根葉	760 33.7	16.5 2.7	
21	水	はちみつパン	○	広島菜の塩焼きそば 大根サラダ プリン	牛乳 豚肉 ハム	パン 油 砂糖 中華めん	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 レーズン きゅうり	800 29.2	27.4 2.6	
22	木	2年A組リクエスト キムチご飯	シ ョ ア	鶏の唐揚げ サイダーボンチ 野菜サラダ (イタリアン・レタッパ)	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 ドレッシング 砂糖 片栗粉	人参 レタス キャベツ 白菜 きゅうり コーン みかん・黄桃・パイナップル	809 27.2	18.3 2.6	
23	金	ソーセージ バーガー	○	スライスチーズ ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 チーズ ソーセージ ベーコン	パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ セロリ	801 33.6	32.7 3.4	
26	月	ご飯	○	鶏肉のかおり焼き ひじきと大豆の五目煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ豆腐	米 こんにゃく 砂糖	ねぎ パセリ 人参 いんげん しょうが 葉ねぎ えのき	768 30.1	23.2 2.2	
27	火	あんかけ皿うどん	○	三色和え パナナ	牛乳 なんと さつま揚げ 豚肉 うずら卵	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ フロッコリ もやし	781 30.3	18.5 2.5	
28	水	マーボー丼	○	チョレギサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 タルト ごま油 片栗粉	人参 ねぎ ニラ もやし 干しいたけ コーン たけのこ キャベツ	817 26	23.3 2.5	
29	木	ご飯	○	ポークパオズ ビーフン入り野菜炒め トック入りキムチスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 ビーフン ごま油 トック	人参 キャベツ にら もやし 玉ねぎ 大根	815 26.2	18.3 2.2	
30	金	テーブルロール	○	マヒマヒフライ コールスローサラダ 玄米入りスープ	牛乳 マヒマヒ ツナ ベーコン	パン 油 玄米 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 トマト にんにく	774 30.9	28.8 2.4	

※ 都合により献立を変更することがあります。

新年度がスタートして1か月たちました。連休明けからは体育祭の練習が本格化します。気温も高くなるので十分な栄養補給と休養を心がけましょう。

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：徳島県 玉ねぎ：北海道、千葉県 しょうが：高知県
大根：千葉県 じゃがいも：北海道、千葉県 にんにく：青森県 もやし：栃木県・千葉県 ごぼう：青森県 きゅうり：千葉県 ニラ：千葉県
もやし：栃木県・千葉県 セロリ：長野県 キャベツ：愛知県、神奈川県 青梗菜：茨城県 パプリカ：韓国 ねぎ：千葉県 葉ねぎ：福岡県
小松菜：千葉県 パナナ：フィリピン