令和7年度

5月 給食献立予定表

No.1 沼津市立愛鷹中学校

18回

				か	みどり		ŧ			栄養佃
行事	日 · 曜			もとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			エネルギー(kcol)
		献立	群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく質 (g)
等	日		魚·肉·卵· 豆·豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質 (エネルギー%
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		カルシウム (mg
		うどん	たんはく貝	無1成貝	7/4/2	こ ノ 、 ノ ン し (良 初 和 以 和 上)	麺	加貝		37027A (IIIg
	1	牛乳		牛乳			処			673
	•	1 30	油揚げ	1 30	にんじん	玉ねぎ・干ししいたけ	でん粉		酒・カレー粉・カレーフレーク	29.9
	木	カレー南蛮	豚肉			ねぎ	1701/2		しょうゆ・みりん・塩・鰹だし	25.0
		1172	723.1.3			10.0			和風だし・昆布だし	317
		野沢菜まんじゅう	豚肉·鶏肉			野沢菜	小麦粉		7 7547 22 77 75	1
		茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	1
		すりおろしりんごゼリー				りんご	砂糖			1
_			豚肉		にんじん	たけのこ・干ししいたけ	米・もち米	米油	酒・チンタン・中華だし	
<u>ک</u>	2	ちまき風ご飯				グリンピース・ねぎ		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	629
ど						にんにく・しょうが				25.8
ŧ	金	牛乳		牛乳						30.3
の日		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ・にら	小麦粉	菜種油		268
献		中華スープ	かまぼこ		小松菜	しめじ・もやし			鶏ガラスープ・中華だし・チンタン	7
立		中華スーク	うずらの卵			玉ねぎ・えのきだけ			しょうゆ・塩・こしょう	1
<u>ж</u>		かしわもち		あずき			砂糖・もち米			1
		ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						726
	7	焼き塩鯖	塩鯖							33.1
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	糸昆布		切干大根	砂糖	米油	酒・みりん	27.9
	水	カフェレハ和ログがの温							しょうゆ・和風だし	366
		いも団子汁	豚肉·豆腐		にんじん	こんにゃく・大根	いも団子		鰹だし・和風だし	
		(みそ			ねぎ			昆布だし・酒	
		ご飯					米			
	8	牛乳		牛乳						767
		いわしのカリカリフライ		いわし			米粉・でん粉	菜種油		26.9
	木	小松菜の炒め物			小松菜	キャベツ		米油	酒・しょうゆ・塩・こしょう	25.6
		肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		酒・しょうゆ・みりん	407
		NOVA				グリンピース	砂糖		和風だし・昆布だし	
		トマトライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	
	9	1 (1212)							トマトケチャップ・塩・こしょう	701
		牛乳		牛乳						28.0
	金	ホキのアーモンドフライ	ホキ				パン粉・小麦粉	菜種油		28.2
		4. (0)) (2) (7)						アーモンド		286
		キャベツのスープ	ウインナー		ほうれん草	キャベツ			鶏ガラスープ・チンタン	
					にんじん	とうもろこし			洋風だし・塩・こしょう	
		ご飯					米	米油		
	12	牛乳		牛乳						676
		豚キムチ	豚肉		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	米油	酒・キムチ・豆板醤	27.6
	月	My: 1 = 17			にら	にんにく・しょうが	でん粉	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	25.7
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	ほうれん草	えのきだけ			鶏ガラスープ・中華だし	414
			豆腐・なると			玉ねぎ			しょうゆ・塩・こしょう	
		アーモンド小魚		小いわし				アーモンド		
		うずまきパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		1
	13	牛乳		牛乳						742
			牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	29.3
	火	ミートグラタン	大豆		トマト	マッシュルーム	砂糖		トマトケチャップ・デミグラスソース	_
		1.3.1 3			1= 2 1 1 1	しょうが・にんにく	and the state		塩・こしょう・バジル・ローリエ	430
		もやしのサラダ			ほうれん草	もやし・とうもろこし	砂糖	米油	酢・塩・こしょう	
	1.6	ご飯		4.4			米			1
	14	牛乳	5.6 土	牛乳			.05 Jun 1 + 40	サイハ		801
	_1,	チキンカツ	鶏肉		15/10/	T 1- 14	パン粉・小麦粉	菜種油	56 10 0 · · · · ·	26.9
	水	 = /3	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・フルーツチャツネ	29.0
		カレーライス				にんにく・しょうが			ソース・塩・カレー粉・カレーフレーク	294
			1. +		4 /	4		-v	こしょう・ワイン・ナツメグ	4
		かまぼこと野菜の炒め物	かまぼこ		ちんげん菜	キャベツ		ごま油	酒・しょうゆ・中華だし	4
					にんじん			11.51	塩・こしょう	<u> </u>
		わかめご飯		わかめ	ļ		米	米油	塩	
		4 50				I.	ı		Ī	721
	15	牛乳		牛乳			0- 4-0	44-22-1		
		牛乳 あじフライ	あじ	牛乳	1-21:1	**************************************	パン粉・小麦粉	菜種油	1	27.5
	15		あじ 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ・干ししいたけ こんにゃく		菜種油	しょうゆ・酒・和風だし みりん・昆布だし	27.5 25.7 332

18回

, .↓⊓	7年)	<u> </u>	5月	給良物	业工	と衣	No.2	冶津市.	立愛鷹中学校	18
	日		あ			みどり	**			栄養
行	•	献立	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品]	エネルギー(kcal)
事	曜		群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく
等	日日		魚・肉・卵・	牛乳·乳製品	緑黄色	その他の野菜・果物	こく類	油脂		脂質
	I		豆・豆製品	小魚・海そう	野菜	(きのこ・こんにゃく)	いも・砂糖	(種実)		(エネル
		中華麺					麺			1
	16	牛乳		牛乳						7
		五目ラーメン	焼き豚		にんじん	もやし・玉ねぎ・ねぎ		ごま油	しょうゆ・酒・チンタン・塩	33
	金		うずらの卵			にんにく・しょうが			鶏ガラスープ・こしょう	28
		揚げしゅうまい	豚肉·鶏肉				小麦粉	菜種油		4
		ちんげん菜のサラダ			ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖			
					3.组	F生 修学旅行				
	19					- 12 3 41(13				
		ご飯					米	米油		
	月	牛乳		牛乳						73
		青椒肉絲	豚肉		にんじん	たけのこ・にんにく	でん粉	米油	酒・しょうゆ・オイスターソース	29
		13 13 A 3 A 3 A			ピーマン	しょうが			塩・甜麺醤・こしょう	24
		春雨のかき玉汁	豆腐	わかめ		キャベツ	春雨		鶏ガラスープ・しょうゆ	3
		石内ののでエバ	卵			ねぎ			洋風だし・塩・こしょう	
				2年	生 海近	教室 3年生 億	&学旅行			
	20				<u> </u>	<u> </u>	<u>~~~~</u> ≥ <u>1 ~\</u> \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			
		ロールパン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
	火	牛乳		牛乳						7
		チーズオムレツ・トマトケチャップ	卵	チーズ					トマトケチャップ	2
		マカロニスープ	鶏肉		ほうれん草	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		鶏ガラスープ・洋風だし・ワイン	3:
		\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				キャベツ・えりんぎ			塩・こしょう	3
		フルーツミックス			1	パイナップル・みかん・黄桃	砂糖			1
	21			+> 4	<u>-</u> -当の日で	です 公合け・	ありません		•	
	水	1		わガ	ーヨのロ(、ソ 桁及は	かりません			
	22			+> 4:	当の日で	r'士 (A.A.)+·	なりません			
	木			わカ	-3000	. 9 桁良は	ありません			
					2年	+ 安京学習の1	a			
	23				2年3	生 家庭学習の日	3			
		ご飯					米	米油		1
	金	牛乳		牛乳				<u> </u>		8
			ÓВ		にんじん	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	2
		親子丼	鶏肉			干ししいたけ			和風だし	3
			なると			グリンピース			11 /24 23	2
		さつまいもとカシューナッ		煮干し	赤パプリカ		さつまいも	カシューナッツ	塩・こしょう	1
		ツの唐揚げ		7.1. 1 -	,, , , , ,			菜種油		ł
		ご飯					米	7,71,227		
	26	牛乳		牛乳						6
			豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	米油	酒・豆板醤	2
	月	スタミナ焼肉	みそ		にら	玉ねぎ	(701)	ごま	甜麺醤・しょうゆ	2
	/1	ボイルドキャベツ	•, (1.7	キャベツ			m,26 06 / /	3
			豆腐	糸昆布	かぼちゃ	大根·蓮根		ごま油	上上 鰹だし・しょうゆ・塩	┨`
		けんちん汁	油揚げ	N/ EE-16	3 12 31	こんにゃく・ねぎ		Същ	和風だし・昆布だし	1
\dashv		黒糖入りロールパン	\P1 3\N ()		 	2,010 () 100	パン・黒砂糖		1-1-1-1-10 ED 11-1-10	\vdash
	27	牛乳		牛乳	 	1	~ 灬沙焔		1	١,
	21		鶏肉	ヨーグルト	 	にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ・塩	3
	火	タンドリーチキン	柯闪	- //Vľ		10101			カレー粉・ターメリック	3
	^	マセドアンサラダ			-	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・砂糖	米油	酢・塩・こしょう	3
			えび・帆立貝柱	牛乳	ほうれん草	エねぎ	しゃかいも・砂糖	ボター	鶏ガラスープ・クリームコーン	┨ `
		シーフードクリームスープ	かまぼこ	十孔		五名さ		ハラー	鶏刃ラスーノ・クリームコーク 洋風だし・塩・ワイン	ł
_		が合	η· スぱ ⊂		にんじん		NZ	MV 24	/十四/にして塩・ソイン	₩
	20	ご飯		4 创			米	米油		┨.
	28	牛乳	佐 ファ	牛乳	 	1 , 2 4 %	アル 小は		海 上 フリノ	6
	ما۔	鰆のみそだれがけ	鰆・みそ	# 4 · 1 · · 1	+ / 1 1 1 1 ++	しょうが	砂糖	7°+>1	酒・塩・みりん	2
	水	ちんげん菜のごま油炒め	吹 上 一 士	茎わかめ		キャベツ・とうもろこし		ごま油	中華だし・塩・こしょう	2
			豚肉·豆腐		にんじん	こんにゃく・大根			鰹だし・昆布だし・酒	3
		豚汁				蓮根・ごぼう・ねぎ	1		和風だし	1
			みそ		1/ 1/		N/		海 塩 日ナギレッロノ イロ ***]
	200	沼津茶飯		4 亞	お茶		*		酒・塩・昆布だし・みりん・和風だし	-
5	29	沼津茶飯 牛乳	みそ	牛乳	お茶		-	せない	酒・塩・昆布だし・みりん・和風だし	
5		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ		牛乳			小麦粉・パン粉	菜種油		2
5	29 木	沼津茶飯 牛乳	黒はんぺん	牛乳	にんじん	たけのこ・枝豆	小麦粉・パン粉砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし	2
		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮	黒はんぺん	牛乳			小麦粉・パン粉	菜種油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし	2
0 V: \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ	牛乳	にんじん	たけのこ・枝豆 玉ねぎ	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも	菜種油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし	2
		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮	黒はんぺん	牛乳	にんじん	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご	小麦粉・パン粉砂糖		しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし	2
		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 いちごのムース	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ	牛乳	にんじん	たけのこ・枝豆 玉ねぎ	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも	菜種油バター	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし	2
0 V: \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ 豆乳		にんじん小松菜	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖		しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし 昆布だし	2 2
Š	木	沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 いちごのムース	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ 豆乳	牛乳	にんじん小松菜	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご 玉ねぎ・グリンピース	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	バター	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし 昆布だし ワイン・鶏ガラスープ	2 2 3
20 K. V. An	木	沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 いちごのムース コーンピラフ	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ 豆乳		にんじん小松菜	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご 玉ねぎ・グリンピース	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	バター	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし 昆布だし ワイン・鶏ガラスープ	3 2 2
0 V: \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	30	沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 いちごのムース コーンピラフ 牛乳	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ 豆乳 鶏肉		にんじん小松菜	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご 玉ねぎ・グリンピース	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 米	バター 米油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし 昆布だし ワイン・鶏ガラスープ	2 2 3
20 K. V. An	30	沼津茶飯 牛乳 黒はんぺんのフライ たけのこの甘辛煮 じゃがいものみそ汁 いちごのムース コーンピラフ 牛乳	みそ 黒はんぺん いわし 豚肉・みそ 豆乳 鶏肉		にんじん 小松菜	たけのこ・枝豆 玉ねぎ いちご 玉ねぎ・グリンピース とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 米	バター 米油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし 鰹だし・和風だし 昆布だし ワイン・鶏ガラスープ 洋風だし・塩・こしょう	3 2