



令7年度

5月の献立表

柳沢中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	カレーうどん	○	豚肉	うどん 米油 でんぷん	にんじん 玉葱 ねぎ ほうれん草	770 kcal
	乾物サラダ		ツナ ひじき 大豆全粒	三温糖 米油 ごま油	切干し大根 にんじん キャベツ きゅうり	27.4 g
	抹茶あずきむしパン		調理用牛乳 甘納豆	オヤツイン バター		
2 金	コーンピースごはん	○		精白米 押麦	ホールコーン グリーンピース	727 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	三温糖	りんご ねぎ 玉葱 にんにく しょうが	31.7 g
	フライドポテト			じゃがいも 米ぬか油		
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根 キャベツ にんじん 玉葱 かぶ(葉)	
7 水	きんぴらごはん	○	豚肉	精白米 米油 しらたき 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん	698 kcal
	きびなごから揚げ		きびなご	薄力粉 でんぷん 米油	しょうが	26.9 g
	具だくさん汁		油揚げ 昆布 みそ	さつまいも	大根 にんじん ねぎ 小松菜	
8 木	中華菜飯	○	豚肉	精白米 もち米 米油 三温糖 ごま油	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 小松菜	709 kcal
	魚のヤンニャムカンジャン		さめ 鰹節	白ごま でんぷん	にんにく 葉ねぎ しょうが	33.7 g
	ワンタンスープ		豚肉	米油 ごま油 ワンタン	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ 小松菜	
9 金	かつおごはん	○	かつお	精白米 米粒麦 三温糖	しょうが さやえんどう	719 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子		豚肉 ひじき たまご	米油 三温糖	玉葱	35.2 g
	田舎汁		生揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
	カラーマンダリン				カラーマンダリン	
12 月	五目中華丼	○	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま 油	しょうが 玉葱 にんじん もやし たけのこ 白菜 ねぎ きくらげ	697 kcal
	大根のスープ		ベーコン		大根 にんじん 玉葱 小松菜	27.4 g
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん オレンジジュース	
13 火	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	精白米 白ごま		788 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも しらたき 竹輪ふ 米油 三温糖	玉葱 にんじん さやいんげん 干し椎茸	34.0 g
	いかの香味焼き		いか みそ		しょうが にんにく ねぎ	
	アンデスメロン				アンデスメロン	
14 水	チキンピラフ	○	鶏肉	アルファ化米 米粒麦 バター なたね油	しょうが にんにく にんじん ホールコーン 青ピーマン 玉葱	819 kcal
	フィッシュサラダ		かえり煮干	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱	28.8 g
	ABCミネストローネ		豚肉 ベーコン ひよこまめ	米油 じゃがいも マカロニ	トマト缶 玉葱 にんじん キャベツ さやいんげん	
15 木	ご飯	○		精白米		762 kcal
	さばのゴマだれ焼き		さば	三温糖 白ごま		29.8 g
	五目豆		大豆 こんぶ	こんにゃく 三温糖	干し椎茸 にんじん ごぼう さやいんげん	
	みそ汁		豆腐 乾燥わかめ みそ		大根 ねぎ	
16 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン 米油 きびさとう		682 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉 鶏肉	でんぷん はるさめ	玉葱 しょうが 白菜 にんじん ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	28.2 g
	ピリ辛漬け			ごま油 三温糖	きゅうり 大根 にんじん 一味唐辛子	
19 月	ご飯	○		精白米		712 kcal
	鯖の西京焼き		さわら みそ			34.9 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	
	むらくも汁		たまご 鶏肉 豆腐	でんぷん	にんじん ねぎ 小松菜	
	サンフルーツ				サンフルーツ	
20 火	ご飯	○		精白米		800 kcal
	キャベツメンチカツ		豚肉 押し豆腐 調製豆乳 たまご	米油 薄力粉 パン粉 米油 三温糖	玉葱 キャベツ	29.3 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	みそ汁		豆腐 乾燥わかめ みそ		大根 ねぎ	
21 水	じゃじゃ麺	○	豚肉 大豆 みそ	うどん 米油 三温糖 ごま油 でんぷん	きゅうり しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にんじん	749 kcal
	大根サラダ			ごま油 三温糖 白ごま	大根 きゅうり にんじん ホールコーン キャベツ	29.0 g
	がんづき		たまご 調理用牛乳 みそ	薄力粉 米粉 黒砂糖 はちみつ 米油 黒ごま		
22 木	スタミナ丼	○	豚肉	精白米 押麦 ごま油 米油 白ごま でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ にら	739 kcal
	ピーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん ねぎ 干し椎茸 きくらげ キャベツ ほうれん草	30.1 g
	冷凍ミカン				冷凍みかん	
23 金	二色サンド	○		食パン 黒砂糖食パン マーガリン	いちごジャム	25.1 g
	白いんげん豆と 野菜のクリーム煮		鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	米油 じゃがいも バター 薄力粉	玉葱 セロリー にんじん キャベツ パセリ	
	カントリーサラダ			三温糖 米油	きゅうり キャベツ 大根 ホールコーン レモン	
27 火	ごぼう入り ドライカレーライス	○	豚肉 ひよこ豆	精白米 米粒麦 バター 米油 三温糖 薄力粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ごぼう 青ピーマン	774 kcal
	若芽とツナの和え物		乾燥わかめ ツナ		キャベツ	27.7 g
	サイダーゼリー		粉寒天	三温糖 サイダー	黄桃缶 みかん缶	
28 水	麦ご飯	○		精白米 米粒麦		728 kcal
	あじフライ		あじ たまご	薄力粉 パン粉 米油		31.2 g
	辛し和え				ほうれん草 もやし にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉葱 小松菜	
29 木	大根スパゲティ	○	ツナ	スパゲティ 米油 バター 三温糖 白ごま	にんじん 大根	833 kcal
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	米油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ にんにく	34.3 g
	ヨーグルトケーキ		たまご チーズ ヨーグルト	薄力粉 三温糖 バター	レモン 黄桃缶	
30 金	ご飯	○		精白米		797 kcal
	ジャーチャン豆腐		生揚げ 豚肉 みそ	米油 じゃがいも 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ 枝豆	34.0 g
	春雨スープ		鶏肉	米油 はるさめ	にんじん ねぎ 干し椎茸 きくらげ キャベツ ほうれん草	