

令和7年5月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		k 魚 肉 卵 豆・豆製品	〈2群〉 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 きのこ 果物	〈5群〉 穀類 いも類 砂糖	〈6群〉 種実 油脂		
1日 (木)	—子どもの日献立— 金芽米ご飯					米 麦			831 (kcal) 2.5 (g)
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	豆腐 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂	食塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	
	ツナとわかめのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 油	食塩 酢 しょうゆ	
	大根のみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ		油		
	★柏餅	小豆	寒天			米粉 砂糖 でん粉	油	食塩	
2日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			794 2.5
	牛乳		牛乳						
	クロquette パックソース	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン 粉 小麦粉 でん粉	油	食塩 こしょう ソース	
	きんぴらごぼう	豚肉 節	さつま揚げ かつお	にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	白菜 もやし ねぎ				
7日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			721 2.4
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具 (豚そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけの こ	砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ トウ バンジャン テンメンジャン	
	ビビンバの具 (ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ あさり な ると	わかめ		白菜 玉ねぎ		油	酒 がらスープ 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	
8日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	704 2.9
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			小麦粉 砂糖 でん粉	油	食塩	
	コーンとキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ		油	食塩 玉ねぎドレッシング	
	野菜スープ	鶏肉 いんげん豆 ひよこ 豆		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ 枝 豆	じゃがいも	油	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
9日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			732 2.3
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ パックソース	すけとうだら				パン粉 小麦粉	油	食塩 ソース	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	小松菜	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
12日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			731 2.8
	牛乳		牛乳						
	子持ちししやもフリッター		子持ちししやも 沖 あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩	
	海藻と切り干し大根のサラダ	まぐろ	わかめ くきわかめ 昆布 杉のり つの また	にんじん	キャベツ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし		油 ごま	食塩 和風ごまドレッシング	
	チキンカレー	鶏肉 大豆 鶏レバー 豆 乳		にんじん トマト	にんにく しょうが たまね ぎ りんご パパイア レー ズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	カレールウ こしょう ソー ス 食塩 ローレル	
13日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			724 2.3
	牛乳		牛乳						
	あまから鶏大根	鶏肉 竹輪		にんじん	しょうが 大根 しめじ ね ぎ	三温糖 でん粉	油	酒 みりん しょうゆ	
	白菜とわかめのあえもの		わかめ しらす干し	にんじん	白菜 きゅうり	砂糖 水あめ	ごま油 油	食塩 酢 しょうゆ	
	豚汁	豚肉 生揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油		
14日 (水)	金芽米ご飯 お魚ふりかけ	鯖節 鰯節 あじ節 かつ お節	あおのり のり	かぼちゃ		米 麦 じゃがいも でん粉 水あめ 砂糖	ごま	食塩 しょうゆ みりん	719 2.5
	牛乳		牛乳						
	肉団子 (2)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 水あ め 砂糖	豚脂 油	酢 しょうゆ ケチャップ 食塩	
	ごぼうサラダ	ひよこ豆			ごぼう きゅうり とうもろ こし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 香りごまド レッシング	
	大根とかまぼこのしょうがスープ	鶏肉 生揚げ かまぼこ		にんじん	大根 しょうが えのきたけ	じゃがいも	油 ごま油	がらスープ 中華スープ 食 塩 しょうゆ こしょう	
15日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			706 2.5
	牛乳		牛乳						
	キャベツのみそ炒め	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン にら	にんにく キャベツ こん にゃく	砂糖 でん粉	油 ごま油	トウバンジャン テンメン ジャン がらスープ しょう ゆ	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	玉ねぎとえのきたけのスープ	鶏肉 なんと		にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ		油	中華スープ がらスープ しょうゆ 食塩	
16日 (金)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	878 3.1
	牛乳		牛乳						
	あおさ入りいかリングフライ (2)	いか 大豆	あおさ 乳			パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 食塩	
	フルーツミックス				レモン パイン もも りん ご	粉あめ 水あめ 砂糖		緑茶	
	焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	焼きそばソース 食塩 こ しょう	

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		k 魚 肉 卵 豆・豆製品	〈2群〉 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 きのこ 果物	〈5群〉 穀類 いも類 砂糖	〈6群〉 種実 油脂		
19日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			736 2.1
	牛乳		牛乳						
	カレーコロッケ	大豆		にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	食塩 カレー粉 こしょう	
	キャベツとツナのサラダ 和風ドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし		油	食塩 和風ドレッシング	
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	白菜 大根 ねぎ				
20日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			723 2.5
	牛乳		牛乳						
	豚肉と玉ねぎのオイスター炒め	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	でん粉	油	オイスターソース しょうゆ 酒 中華スープ	
	白菜とツナのあえもの	まぐろ	わかめ	にんじん	白菜 きゅうり	砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	えびとチンゲンサイのスープ	鶏肉 えび なんと		にんじん チンゲンサイ	干ししいたけ えのきたけ もやし 玉ねぎ	でん粉	油	中華スープ がらスープ こ しょう しょうゆ 食塩	
21日 (水)	—高知県の郷土料理— 金芽米ご飯					米 麦			754 2.4
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ パックソース	かつお				パン粉 小麦粉 でん粉	油	食塩 ソース	
	たけのこの土佐煮	油揚げ 竹輪 かつお節		にんじん さやいんげん	たけのこ 干ししいたけ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	鶏肉とにらのみそ汁	鶏肉 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん にら	しょうが にんにく 白菜 大根		油		
22日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	768 3.5
	牛乳		牛乳						
	肉団子トマトソース（2）	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	ケチャップ 食塩 酢 しょ うゆ ソース	
	ブロッコリーとコーンのマリネ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 イタリアンドレッシン グ	
	白菜とひよこ豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 いんげん 豆		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
23日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			735 2.2
	牛乳		牛乳						
	鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが	でん粉 米粉	油	しょうゆ みりん	
	小松菜ときくらげのあえもの			にんじん 小松菜	きくらげ もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 しめじ		ごま油		
26日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			717 2.3
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	きゅうりとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	
	みそキムチスープ	鶏肉 あさり みそ		にんじん にら	えのきたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	食塩 酒 しょうゆ がら スープ 中華スープ 唐辛子	
27日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			737 2.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉と大豆のあまみそあえ	鶏肉 大豆 みそ			しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま	酒 みりん	
	塩昆布サラダ		しらす干し 昆布	ほうれんそう	白菜 きゅうり	水あめ 砂糖	油	しょうゆ 食塩	
	すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお節		にんじん	しめじ 玉ねぎ えのきたけ			食塩 しょうゆ	
28日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			770 2.1
	牛乳		牛乳						
	鯖のしょうゆ麹焼き	鯖						塩こうじ しょうゆ	
	ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆	三温糖	油 ごま	酒 みりん しょうゆ	
	かきたまみそ汁	鶏卵 鶏肉 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ	じゃがいも でん粉			
29日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	703 3.4
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものトマト煮	鶏肉 いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	食塩 ケチャップ ソース デミグラスソース コンソ メ ワイン バジル ナツメ グ こしょう	
	ツナサラダ かんきつドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり とうも ろこし		油	食塩 かんきつドレッシング	
	玉ねぎとしめじのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ		油	食塩 しょうゆ 中華スープ がらスープ	
30日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			796 2.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ		油	しょうゆ 食塩	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ にんじん 白菜



みらいんぞう®