



5月 給食献立表

令和7年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	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		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	木	○	ピースごはん【端午の節句の行事食】 たけのこのみそ汁 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう プチたいやき	鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース たけのこ ごぼう しいたけ	米 麴 砂糖	油 ごま	737	31.9	17.5
2	金	○	クレセントロール【食物せんいの多い献立】 トマトソーススパゲッティ 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのゴママヨあえ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草 トマト	玉ねぎ コーン にんにく オレンジ レモン 切り干し大根	パン スパゲッティ エッグケア マヨネーズ	油 ごま	842	33.1	33.9
7	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	780	24.2	16.8
8	木	○	わかめごはん【カルシウムの多い献立】 豚キムチうどん スナッペンどうとツナのサラダ 八女茶ムース	豚肉 みそ まぐろ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ムース	にんじん 白ねぎ しいたけ 白菜キムチ 八女茶 スナッペンどう レモン	米 麦 うどん	油 ごま	743	26.2	15.8	
9	金	○	米粉パン【不足しがちな食品:きのこ】 いちごジャム 彩り野菜のスー きのこハンバーグ ゆでブロッコリー ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	828	36.5	26.5
12	月	○	ポークカレーライス フルーツのアセロラジュレあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく りんご みかん もも パイン アセロラ レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	769	21.1	14.8
13日(火)は、給食がありません。												
14	水	○	スタミナライス【スタミナアップ献立】 ワンタンスープ 牛肉とにんにくの芽のソテー アセロラゼリー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんにくの芽 にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ コーン きくらげ にんにく 日向夏	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	756	30.4	17.2
15	木	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	790	30.0	21.0
16	金	○	パインパン【食物せんいの多い献立】 ミネストローネ とんかつ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 トマト いんげん	キャベツ きゅうり 千切り大根 ブロッコリー パイン 玉葱	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油	743	30.7	29.2
17日(土)は、給食がありません。												
20	火	○	雑穀ごはん【食育の日】 団子汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 さつまポテト	てんぷら みそ 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参	玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう はくさい 白ねぎ しいたけ	米 雑穀 さといも 砂糖 さつまいも	油	802	25.3	18.3
21	水	○	麦ごはん【食物せんいの多い献立】 もずくのみそ汁 おろしハンバーグ ほうれん草のごま酢あえ	豚肉 みそ ささみ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	746	27.8	18.7
22	木	○	たけのこごはん【旬の食材:タケノコ】 みそ汁 さわらの西京焼き もやしのごまあえ	さわかみ 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし しいたけ 玉葱 たけのこ 枝豆	米 麦 砂糖	油 ごま	777	36.8	25.0
23	金	○	柏型パン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 太刀魚	人参 バセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス にんにく	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油	833	35.6	36.0
26	月	○	麦ごはん【世界の料理:韓国】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ えだまめ しょうが	米 麦 さつまいも	油 ごま油 ごま	840	28.7	16.1
27	火	○	木の葉どんぶり(麦ごはん) すまし汁【不足しがちな食品:大豆製品】 もやしとひじきのサラダ	卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 てんぷら ちくわ	牛乳 わかめ ひじき	人参 みつば ねぎ	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	775	32.2	24.5
28	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カレー肉じゃが いわしの生姜煮 小松菜あえ	豚肉 いわし ささみ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	816	30.0	22.7
29	木	○	五目ごはん【旬の食材:あじ】 つくね汁 あじの南蛮漬け 大根サラダ	鶏肉 豆腐 あじ ハム つくね	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 しいたけ えのきだけ	米 麦 麴 砂糖	油 エッグケアマヨネーズ ごま	812	37	29.7
30	金	○	コッペパン【旬の食材:スナッペンどう】 ラビオリスープ 鶏のねぎマヨ焼き スナッペンどう	鶏肉	牛乳	にんじん バセリ ねぎ	玉葱 白菜 スナッペンどう	パン エッグケア マヨネーズ	オリーブ油	728	30.8	29.7
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。								今月の平均栄養量		791	32.4	25.3
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。								基準栄養量		830	13～20%	20～30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は20日実施)