



令和7年5月献立予定表 (中学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種類	
1 (木)	焼豚チャーハン 牛乳 肉団子と春雨のスープ アスパラガスのサラダ	ぶたにく とりにく にくだんご やきぶた	牛乳 こうやどうふ	にんじん えだまめ チンゲンサイ アスパラガス	しょうが たまねぎ しろねぎ どうもろこし	ごめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	786 28.9
2 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の唐揚げ甘酢あけ うどのきんぴら 若竹汁	あかうお とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう うど はくさい たけのこ	ごめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら	712 29.8
7 (水)	【こどもの日献立】 ソフト麺しょうゆバターソースかけ 牛乳 青じそあえ 柏餅	とりにく ベーコン ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	ソフトめん かたくりこ かしわもち	だいでバター ドレッシング	788 33.3
8 (木)	【おはなし給食①～パンダのおさじとフライパンダ】 ごはん 牛乳 ハンバーグ ケチャップ カラフルサラダ 新たまねぎのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん パプリカ ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	759 29.6
9 (金)	【おはなし給食②～ものすごくおおきなプリンうえて】 セルフツナサラダサンド 牛乳 ポトフ 豆乳プリン	とりにく ツナ ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ キャベツ どうもろこし	コッペパン じゃがいも プリン	あぶら マヨネーズ	804 33.4
12 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	さば さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき だいず	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう	ごめ さとう こんにやく さといも		791 30.7
13 (火)	まめ 豆ごはん 牛乳 親子煮 甘酢あえ	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	牛乳	にんじん きぬさや こまつな グリーンピース	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ		758 27.8
14 (水)	しお 塩ラーメン 牛乳 系寒天のあえ物 若草カップケーキ	ぶたにく なると ハム	牛乳 いとかんてん	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう だいこん	にんにくしょうが キャベツ しろねぎ きゅうり	ちゅうかめん さとう ホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら	772 32.3
15 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の木の芽みそがけ ごまあえ 田舎汁	とりにく みそ あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ しめじ きのめ	ごめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま	737 32.4
16 (金)	久苦総合体育大会							
19 (月)	【お誕生日給食】 豆腐のうま煮丼 牛乳 めかぶの酢の物 りんごゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 めかぶ	にんじん はくさい どうもろこし	しょうが もやし きくらげ たまねぎ きゅうり	ごめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ゼリー	779 30.9
20 (火)	ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね 梅肉あえ いもだんごのみそ汁	つくね ちくわ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	れんこん だいこん うめ たまねぎ	ごめ さとう いもだんご		708 23.7
21 (水)	にく 肉うどん 牛乳 おひたし さつまいもの米粉天ぷら	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう もやし	うどん さとう ごめこのてんぷらこ さつまいも	あぶら	748 30.2
22 (木)	キーマカレーライス 牛乳 福神あえ	ぶたにく とりにく ハム だいず	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ どうもろこし	にんにく たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	ごめ むぎ じゃがいも	カレーウ	787 29.7
23 (金)	【日本味めぐり献立～静岡県～】 さくらごはん 牛乳 かつおフライ しらすあえ おざく	かつおフライ あぶらあげ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	はくさい きゅうり だいこん	ごめ さとう さといも こんにやく	あぶら 	715 29.1
26 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め パンサンスー	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳 わかめ	にんじん いんげん キャベツ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり もやし	ごめ かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら	749 28.9
27 (火)	とりめし(麦ごはん、鶏肉の甘辛だれ、添え野菜) 牛乳 野菜つみれのみそ汁 ーロゼリー(みかん)	とりにく やさいすみれ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい にんじん キャベツ	ごめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ゼリー	821 38.4
28 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 こんにやくの中華あえ しゅうまい	ぶたにく かまぼこ ハム しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー だいこん	にんにく もやし キャベツ しょうが	ちゅうかめん こんにやく さとう	ごまあぶら	742 37.4
29 (木)	ごはん 牛乳 さごしのみそマヨネーズ焼き おかかあえ 豆腐とわかめのすまし汁	さごし みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ かつおぶし ちくわ	にんじん こまつな	もやし だいこん	ごめ ごめこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	719 31.7
30 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	ぶたにく ウイナー たまご	牛乳	にんじん いんげん だいず アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロールパン さとう じゃがいも	あぶら	859 37.2

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や
給食の情報を
見ることができます。

