



令和7年度 5月 学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	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		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	Kcal	g	mg
1	木	和食の日 麦ごはん	いわしの梅煮 小松菜のごま和え 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう しょうが うめぼし	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	751	28.7	462
2	金	ごはん	肉豆腐 和風サラダ こどもの日デザート	豚肉 豆腐 かまぼこ 小豆	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	817	29.7	421
5	月			5日 こどもの日								
6	火			6日 振替休日								
7	水		お弁当の日 ※みかんジュース	お弁当を持ってきてね！ 学校では「牛乳」を準備します。 ※5月は、「みかんジュース」の飲用が7回あります。								
8	木	麦ごはん	回鍋肉(豚肉-肉) ワンタンスープ お茶ばっばふりかけ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 かつお節 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし 赤しそ 茶 しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	794	29.9	413
9	金	ごはん (8割量)	具うどん 厚焼き卵 小松菜のおひたし ツナ大豆 ※みかんジュース	卵 鶏肉 ツナ かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ もやし しょうが	米 うどん 砂糖	油 ごま	808	30.1	380
12	月	麦ごはん	鮭フライ（タルタルソース） 野菜ソテー 豆腐のみそ汁 ※みかんジュース	鮭 ベーコン 豆腐 みそ 卵 油あげ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ スナッペンえんどう たけのこ キャベツ 干しいたけ ピクルス	米 麦 パン粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	795	26.2	342
13	火	ぶどうパン	焼きそば 県産野菜の卵焼き 中華風コーンスープ ※みかんジュース	卵 豚肉 角天 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし えのき コーン レーズン	パン 砂糖 中華めん でん粉	油	773	33.5	362
14	水	食育の日 ごはん	鶏肉のごまみそ焼き グリーンサラダ 五月梅(さつきわん) ※みかんジュース	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり かぼす たけのこ こんにゃく	米 砂糖	油 ごま	764	31.1	302
15	木	麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト ※みかんジュース	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース セロリ パイン もも バナナ みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	810	26.0	367
16	金	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー ※みかんジュース	牛肉 鶏肉 ハム みそ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	764	32.2	413
19	月			振 替 休 日								
20	火	食パン	ホキのカレーソースかけ 野菜サラダ コンソメスープ いちごミックスジャム	ホキ 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 バブリカ チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン しょうが いちご りんご	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ラード	780	30.1	418
21	水	チャーハン	春巻き キャベツの酢の物 汁ビーフン	卵 豚肉 焼き豚 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが 干しいたけ	米 砂糖 ビーフン 春雨 小麦粉 でん粉	油	796	22.7	296
22	木	麦ごはん	肉じゃが かぼす和え 納豆	牛肉 豚肉 かつお節 納豆	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ キャベツ かぼす こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	765	29.4	375
23	金	ごはん	八宝菜(カレー風味) 茎わかめの炒め煮 八女茶ムース	豚肉 鶏肉 ちくわ	牛乳 茎わかめ	人参 ほうれん草 ヤングコーン	玉ねぎ たけのこ キャベツ スナッペンえんどう もやし しょうが 抹茶 こんにゃく	米 砂糖 でん粉 水あめ	油 ごま ごま油	785	27.6	363
26	月	麦ごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう ピリ辛スープ	いわし 鶏肉 角天 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ しょうが こんにゃく	米 米粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	749	25.7	410
27	火	ミルクパン	チキンピーンズ ハムサラダ メロン	鶏肉 ハム 大豆 ひよこ豆 みそ	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼす メロン	パン じゃがいも 砂糖	油	779	33.6	435
28	水	ごはん	高野豆腐と野菜の含め煮 つみれ汁 レモンゼリー	鶏肉 高野豆腐 すり身	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ 生しいたけ レモン こんにゃく かぼちゃ ほうれん草	米 春雨 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ	油	760	28.6	325
29	木	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ゆず しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	772	30.1	353
30	金	ツナピラフ	ハンバーグ(きのこソース) いんげん豆のクリームスープ ゆでブロッコリー アセロラゼリー	ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ しめじ えのき コーン アセロラ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 バター	804	30.3	514

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。