

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表《5月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	
			Ca	鉄分	塩分				
1	木	(こどもの日の献立) たけのこごはん 牛乳 わふうマヨネーズあえ すまし汁 かしわもち	767	29.2	22.2	牛乳 油あげ 大豆 豆腐 とり肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 えのき茸 ねぎ キャベツ 竹の子 枝豆 もやし	米 さとう ごま ふ 上新粉 あん 油 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 塩 さばだし こんぶだし
			364	3.0	2.5				
2	金	体育祭のため給食はありません。							
7	水	黒糖コッペパン 牛乳	823	29.6	24	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	人参 ブロッコリー ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ コーン にんにく レモン	パン さとう 小麦粉 油 黒糖 プリン 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう トマトソース しょうゆ コツメ
		ラビオリスープ シーザーサラダ プリン	451	2.6	3.2				
8	木	麦ごはん 牛乳	793	35.7	17.8	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ みそ にぼし	人参 ほうれん草 しょうが もやし 玉ねぎ	米 麦 ごま油 春雨 ごま ふ さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 塩 酢 塩こうじ 和風だし みりん 酒
		とり肉のてり焼き 干草あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	333	2.8	2.5				
9	金	コッペパン 牛乳	805	27.6	29.4	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	人参 ほうれん草 キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	パン さとう 油 じゃがいも いちごジャム	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう コツメ アイソ
		カレーポテト 大豆入り野菜スープ いちごジャム	338	2.4	2.8				
12	月	麦ごはん 牛乳	784	25.4	20.8	牛乳 ぶた肉 海藻 豆腐	人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ きくらげ にんにく もやし キャベツ	米 麦 さとう ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし リンゴソース 酢 丼ツブ アイソ
		ハンバーグオニオンソース 海藻サラダ 豆腐のごまスープ	500	11.0	2.1				
13	火	麦ごはん 牛乳	766	28.2	19.3	牛乳 とり肉 さんま にぼし さつまあげ みそ 油あげ	人参 小松菜 いんげん しいたけ 大根 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま	しょうゆ 酒 和風だし みりん
		さんまのみぞれ煮 切り干し大根のいため煮 キャベツと油あげのみそ汁	458	4.1	2.7				
14	水	県中地区陸上大会のため、給食はありません。 弁当持参							
15	木	県中地区陸上大会のため、給食はありません。 弁当持参							
16	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ	829	29	31.5	牛乳 とり肉 ハム 豆乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー しめじ かぶ コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ レーズン	パン マカロニ 卵抜きマヨネーズ じゃがいも 油 さとう バター	塩 こしょう 酢 コンソメ
		豆乳チャウダー ヨーグルトレーズン	366	5.3	2.8				
19	月	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 カツオカツ	813	27.9	23.3	牛乳 カツオ とり肉 豆腐	にんじん ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし 大根	米 麦 さとう 油 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう リース かつおだし 酢 こんぶだし
		コールスロー 切干大根のすまし汁	433	13.0	2.0				
20	火	麦ごはん 牛乳	803	25.7	18.1	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき ふりかけ (おかか)	人参 ほうれん草 さやいんげん 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	米 麦 さとう じゃがいも 油 こんにゃく ごま油 ごま	しょうゆ 酢 酒 みりん りんごソース コチュジャン
		かんこく風肉じゃが ひじきのナムル ふりかけ	357	3.0	2.2				
21	水	コッペパン 牛乳	803	35.4	27.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 まぐろフレーク ヨーグルト	人参 ほうれん草 にら 干し椎茸 ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 竹の子 キャベツ	パン ごま油 小麦粉 さとう ごま 油 黒豆材料クリーム	しょうゆ 塩 ガラスープ 酢 中華スープ こしょう
		水ぎょうざ ほうれん草のサラダ ヨーグルト 黒豆きなこクリーム	495	7.9	3.2				
22	木	(大阪・関西万博献立) かやくごはん 牛乳	759	26.0	24.3	牛乳 とり肉 油あげ 生あげ かつお節 にぼし みそ	人参 ほうれん草 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし 枝豆 ごぼう	米 さとう じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 和風だし
		おかかマヨネーズあえ いなか汁	372	3.1	3.0				
23	金	給食はありません。 ※1・3年生のみ弁当持参							
26	月	麦ごはん 牛乳	785	34.3	21.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	人参 ブロッコリー 小松菜 もやし 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	米 麦 さとう でんぶん ごま 油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 トウモロコシ
		ジャージャン豆腐 ささみとブロッコリーのごまあえ	431	3.1	2.1				
27	火	(地産地消献立) わかめごはん 牛乳	789	28.1	21.2	牛乳 ぶた肉 にぼし 豆腐 わかめ たまご	人参 さやいんげん さやえんどう 干し椎茸 えのき茸 ごぼう 玉ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 油 ごま	しょうゆ 酒 塩 和風だし
		あつやきたまご きんぴらごぼう さやえんどうのみそ汁	429	4.6	2.9				
28	水	コッペパン 牛乳	835	29.4	31.8	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆 チーズ	人参 ほうれん草 パセリ しめじ にんにく 玉ねぎ コーン もやし	パン 油 米粉ワントン クリームゴールド	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう カレールウ コンソメ
		じゃがチーズ 米粉ワントンのカレースープ クリームゴールド	377	2.3	3.0				
29	木	(中体連応援献立) 麦ごはん 牛乳 とんかつ リース	772	25.5	22.0	牛乳 ぶた肉 こんぶ にぼし 生あげ みそ	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 ごま油 油 小麦粉 パン粉	塩 ソース 和風だし こしょう
		キャベツの塩こんぶあえ えのきだけのみそ汁	360	2.8	2.4				
30	金	中華めん 牛乳 シューマイ1個	784	33.2	16.8	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	人参 ほうれん草 ブロッコリー にら きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし コーン	メン ごま油 いちごゼリー 小麦粉 油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩ラーメンスープ
		塩ラーメンスープ はるさめサラダ ミニいちごゼリー	336	3.2	3.0				
当月平均摂取量			794	29.3	23.2	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			400	4.6	2.6				

今月の給食目標「食事のマナーを確認しよう。」