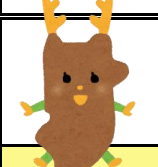




5月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）	
1	木	こどもの日献立 	鶏そぼろ丼 牛乳 柏餅	赤じそあえ なめこのみそ汁	鶏肉 卵 絹豆腐	牛乳	人参 枝豆 小松菜	生姜 大根 きゃべつ なめこ 胡瓜 しそ ねぎ	ごはん こんにゃく 柏餅		780kcal
2	金		コッペパン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップからめ ビーンズサラダ 卵スープ	豚肉 豚レバー 大豆 黒大豆 絹豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	生姜 玉ねぎ えのき きゃべつ	コッペパン	油	810kcal
7	水		ごはん 牛乳	豚肉と行者にんにくの炒め物 もやしのあえ物 おだまきとじ	豚肉 高野豆腐 油揚げ 卵	牛乳	行者にんにく 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ もやし 干し椎茸	ごはん うどん	油	901kcal
8	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	鯖の若草焼き 新緑あえ 若竹汁	鯖 白みそ かまぼこ わかめ 絹豆腐	牛乳 青のり わかめ ヨーグルト	アスパラ 人参	きゃべつ コーン ブルーン たけのこ	ごはん	マヨネーズ	752kcal
9	金		ごまきな粉コッペパン 牛乳	オムレツ 彩りサラダ 白いんげん豆のスープ	きな粉 ベーコン オムレツ 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	マーガリン 白ごま 油	821kcal
12	月		ごはん 牛乳	鯖のねぎソース焼き 金平ごぼう にらたま汁	鯖 卵 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	人参 いんげん にら	ねぎ えのき ごぼう 玉ねぎ	ごはん こんにゃく	ごま油 油 白ごま	794kcal
13	火		豚キムチチャーハン 牛乳	焼きギョーザ パンサンスー わかめスープ	豚肉 ギョーザ 絹豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく 胡瓜 もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ 白菜キムチ 干し椎茸	ごはん 春雨	油 ごま油	750kcal
14	水	なんと自然給食 ものがたり (米)	自然栽培米ごはん 牛乳	鶏肉の香り揚げ 小松菜のごまあえ じゃがいもの旨煮	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ 干し椎茸	自然栽培米 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	826kcal
15	木		大豆と昆布のごはん 牛乳	鰯の梅煮 切干大根のひたし さつま汁	大豆 鰯 油揚げ	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参	梅 大根 切干大根 ごぼう 胡瓜 ねぎ	ごはん さつまいも こんにゃく		781kcal
16	金		コッペパン 牛乳	鶏肉の甘辛がらめ コールスロー フルーツポンチ	鶏肉 豚レバー	牛乳	ピーマン 人参	生姜 胡瓜 パナナ きゃべつ みかん もも コーン パイナップル	コッペパン じゃがいも カクテルゼリー	油	843kcal
19	月		五箇山豆腐の麻婆丼 牛乳	えびシューマイ コーンあえ ー	五箇山豆腐 豚肉 赤みそ えびシューマイ	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 生姜 コーン きゃべつ	ごはん	油 ごま油	782kcal
20	火	食育の日 (奈良県)	ごはん 牛乳	黒豆と大豆のり塩あえ 奈良漬けあえ かしわのすき焼き	黒大豆 大豆 高野豆腐 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 青のり	小松菜	きゃべつ しめじ 奈良漬け えのき 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 車麩	油	789kcal
21	水		カレーライス 牛乳 さくらんぼゼリー	卵のベーコン巻き ブロッコリーサラダ ー	豚肉 卵のベーコン巻き	牛乳 	人参 トマト ブロッコリー	にんにく きゃべつ 生姜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さくらんぼゼリー	油 カレールウ	880kcal
22	木		ごはん 牛乳 河内晩柑	鮭の塩麴焼き きゅうりともやしのナムル いも団子汁	鮭 油あげ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 もやし 河内晩柑	ごはん 塩麴 いも団子	ごま油 白ごま	761kcal
23	金		ソフト麺のミートソースがけ 牛乳	コロッケ 海藻サラダ	豚肉 コロッケ	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺 小麦粉	油 バター	920kcal
26	月		ごはん 牛乳	ししゃものフリッター 青梗菜のごまあえ 筑前煮	ししゃも 鶏肉 ちくわ うずらの卵	牛乳	青梗菜 人参	もやし 絹さや たけのこ ごぼう	ごはん こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	827kcal
27	火		ごはん 牛乳 冷凍みかん	アスパラと大豆の卵焼き おかかあえ もずくのすまし汁	ツナ 豚肉 大豆 鰹節 卵 木綿豆腐	牛乳 もずく 	アスパラ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 胡瓜 えのき みかん	ごはん	油	752kcal
28	水		ごはん 牛乳	福来魚の照り焼き 赤かぶ漬け入り納豆あえ じゃがいものみそ汁	福来魚 納豆 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 玉ねぎ きゃべつ ねぎ 赤かぶ	ごはん じゃがいも		773kcal
29	木		ごはん 牛乳	エビチリ こんにゃくサラダ 中華風クリームコーンスープ	えび 厚揚げ 卵	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ きゃべつ ねぎ 生姜 胡瓜 コーン にんにく きくらげ	ごはん こんにゃく	油 ごま油 チリソース 白ごま	785kcal
30	金		コッペパン 牛乳	五箇山豆腐入りデミグラスハンバーグ チーズポテト きゃべつスープ	豚肉 牛肉 五箇山豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゃべつ	コッペパン パン粉 じゃがいも	デミグラスソース	807kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。
*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。