

こんだて表

5月

令和7年度
弥彦中学校



5月の弥彦産食材

・米 ・みそ



・伊彌彦醤油



<おしらせ>



太字の食材は、弥彦産の食材です。
給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。
献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	木	ごはん	牛乳	ハンバーグごまみそあん 春キャベツのゆかり和え 沢煮椀		豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 、油、片栗粉、さとう、 ごま、春雨	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 赤しそ、えのきたけ、たけのこ、絹さや	741 2.8
2	金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	(ハヤシソース) 夏みかんサラダ		豚肉、牛乳	米 、大麦、油、じゃがいも、 ハヤシルウ、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、キャベツ きゅうり、甘夏みかんシロップ煮	767 2.6
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	肉炒め もやしのナムル 鶏団子と白菜のみそスープ		豚肉、鶏肉、厚揚げ、 みそ 、 牛乳	米 、大麦、ごま油、さとう、 片栗粉	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、 ほうれん草、もやし、きゅうり、玉ねぎ、 白菜、チンゲン菜、えのきたけ	733 2.3
8	木	ゆで中華めん	牛乳	コーンシュウマイ 茎わかめのサラダ 塩ラーメンスープ ミニたい焼き		白身魚、豆腐、ハム、豚肉、 なると、小豆、牛乳	中華めん、さとう、小麦粉、 ごま油、米粉、油	コーン、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、しょうが、きくらげ、 ねぎ	751 3.4
9	金	ごはん	牛乳	鰯(たら)の薬味ソース たくあんのおかか和え たけのこのうま煮汁		鰯、かつお節、鶏肉、厚揚げ、 牛乳	米 、片栗粉、油、さとう、 ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、たくあん、もやし、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、たけのこ、絹さや	734 2.6
12	月	マーボー丼 (麦ごはん)	牛乳	(マーボー丼の具) ねぎ塩スープ アセロラゼリー		豚肉、大豆、豆腐、 みそ 、鶏肉 なると、牛乳	米 、精麦、油、さとう、片栗粉 ごま油、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、にら、えのきたけ、 キャベツ、ねぎ、アセロラ果汁	772 2.9
13	火	ごはん	牛乳	鉄火みそ ごまマヨ和え 肉じゃが		大豆、 みそ 、豚肉、厚揚げ、 牛乳	米 、片栗粉、油、さとう、 ごま、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、 コーン、玉ねぎ、絹さや、しいたけ	808 2.2
14	水	ごはん 玄米茶ふりかけ	牛乳	鰯(さわら)の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら あさりのみそ汁		かつお節、煮干し、のり、鰯、 茎わかめ、豚肉、あさり、 油揚げ、 みそ 、牛乳	米 、玄米、片栗粉、油、ごま、 さとう	にんじん、メンマ、えのきたけ、 キャベツ、ねぎ	747 2.5
15	木	黒糖パン	牛乳	鶏肉のカレー照り焼き コーンサラダ ミネストローネ	2年生校外学習 給食なし	鶏肉、ベーコン、牛乳	黒糖パン、さとう、油、 マカロニ、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン 玉ねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、 トマト	724 3.4
16	金	ごはん	牛乳	厚揚げのケチャップがらめ 和風サラダ 春雨スープ		厚揚げ、かまぼこ、ベーコン、 豆腐、牛乳	米 、片栗粉、油、じゃがいも、 さとう、春雨	にんじん、枝豆、もやし、コーン、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、 絹さや	791 2.7
19	月	ポークカレーライス (麦ごはん)	牛乳	(ポークカレー) ひじきサラダ 河内晩柑(柑橘系果物)	食育の日	豚肉、ひじき、ハム、牛乳	米 、大麦、じゃがいも、油、 さとう、カレールウ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ 河内晩柑	781 2.7
20	火	ごはん	牛乳 コセ コル アフ	鰯(ます)の西京みそ焼き 切干し大根のソース炒め 豚汁		鰯、豚肉、 みそ 、ハム、のり 厚揚げ、牛乳	米 、油、じゃがいも	切干し大根、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 大根、ごぼう、玉ねぎ	789 2.4
21	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 中華サラダ 玉ねぎのみそ汁		ます、みそ、豚肉、茎わかめ、 厚揚げ、 みそ 、牛乳	米 、さとう、油、ごま じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根、なめこ 小松菜、ねぎ	783 2.3
22	木	ゆでうどん	牛乳	油揚げのうま煮 ツナサラダ 和風汁		油揚げ、ツナ、鶏肉、かまぼこ、 牛乳	うどん、さとう、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、 大根、しいたけ、えのきたけ、玉ねぎ、 小松菜、ねぎ	754 2.8
23	金	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢和え 磯マヨサラダ かきたま汁		鶏肉、のり、卵、豆腐、 なると、牛乳	米 、片栗粉、油、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、 えのきたけ、絹さや	798 2.3
26	月	ごはん	牛乳	たれカツ かぶときゅうりの即席漬け 山菜汁		鶏肉、豚肉、厚揚げ、 みそ 牛乳	米 、パン粉、小麦粉、油、さとう	かぶ、きゅうり、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、わらび、小松菜、ねぎ	739 2.2
27	火	定期テスト			給食なし				
28	水	定期テスト			給食なし				
29	木	コロッケバーガー (バーガーパン)	牛乳	(カレーコロッケ) こんにゃくサラダ かぶ入り野菜のスープ煮		鶏肉、わかめ、ソーセージ、 牛乳	パン、じゃがいも、さとう、油、 パン粉、米粉、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 かぶ、絹さや	739 3.4
30	金	ごはん	牛乳	チンジャオロース のり酢和え みそワントンスープ		豚肉、のり、ベーコン、 みそ 、 牛乳	米 、油、さとう、片栗粉、ごま油 ワントン	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ ピーマン、ほうれん草、もやし、メンマ、 きくらげ、チンゲン菜、ねぎ	713 2.7