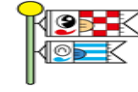




5月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	山菜うどん	○	もやしの香味あえ 抹茶と小豆の蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 糸かまぼこ あずき	ソフト麺 ごま さとう ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ 小松菜 干しいたけ 人参 ねぎ もやし キャベツ きゅうり 抹茶	741 kcal 31.0 g 14.9 g 2.9 g
2 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	カツオカツ ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 カツオカツ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なたと	ごはん 大豆油 ごま さとう かしわもち	たけのこ 人参 干しいたけ グリーンピース ほうれん草 もやし 小松菜 えのき ねぎ	802 kcal 24.2 g 21.0 g 3.1 g
7 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	人参 ごぼう いんげん こんにやく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 河内晩柑	814 kcal 28.2 g 25.6 g 3.0 g
8 木	焼きそば	○	ひじき入りシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 ひじき入りシューマイ 中華くらげ	焼きそば 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	759 kcal 33.1 g 18.1 g 3.5 g
9 金	ごはん のりの佃煮	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 のり	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 さとも	人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	780 kcal 29.6 g 24.0 g 3.0 g
12 月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 白菜 たもぎ茸 ねぎ	807 kcal 29.9 g 27.2 g 3.0 g
13 火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ 豆腐 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	840 kcal 29.3 g 27.6 g 2.2 g
14 水	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参日						
15 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なたと パオズ 大豆	中華麺 ごま油 さとう ごま	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 小松菜 人参 にんにく	730 kcal 36.1 g 17.6 g 3.4 g
16 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	856 kcal 25.4 g 24.3 g 3.3 g
19 月	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米入りつくね ひじき入り海藻サラダ 根菜のごま汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 発芽玄米入りつくね ツナ わかめ こんぶ ひじき 油揚げ 煮干し	ごはん さとう さとも ごま アーモンド	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	793 kcal 30.5 g 25.0 g 3.4 g
20 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 大豆油 さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草	863 kcal 34.1 g 40.6 g 2.9 g
21 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の西京焼き ほうれん草のいそあえ 親子煮 サワーゼリー	牛乳 赤魚 のり 鶏肉 なたと たまご	ごはん 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	785 kcal 35.2 g 17.0 g 2.3 g
22 木	スパゲティナポリタン	○	白花豆コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー チーズ 白花豆コロッケ	スパゲティ バター 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	874 kcal 30.5 g 24.1 g 3.5 g
23 金	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ギョーザ わかめ たまご 豚肉 豆腐	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう 米油 かたくり粉	人参 キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ	822 kcal 31.3 g 26.0 g 2.6 g
26 月	ごはん たまごふりかけ	○	サバの竜田揚げ キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 すいとん	しょうが キャベツ きゅうり かぶ 人参 白菜 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	784 kcal 30.9 g 23.4 g 3.0 g
27 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも いちごミックスジャム	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン 人参 寒天 白菜 小松菜 しめじ	752 kcal 30.0 g 26.3 g 3.3 g
28 水	三色丼	○	ごま酢あえ のっぺい汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま さとも かたくり粉 青うめゼリー	しょうが 玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 干しいたけ 大根 ねぎ	790 kcal 34.0 g 21.1 g 2.6 g
29 木	肉みそうどん	○	アジフリッター 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 アジフリッター ロースハム	ソフト麺 大豆油 ごま油 米油	人参 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが 小松菜 きゅうり	811 kcal 34.6 g 28.2 g 3.6 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き 豆ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ ごま さとう ごま油 じゃがいも	大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ 小松菜 パセリ	747 kcal 31.0 g 24.0 g 3.0 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

5月栄養価平均 エネルギー797kcal たんぱく質31.0g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g