



令和7年度5月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	えいようりょう 栄養量											
			(あかのなかま)		おもな材料 (みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	木	麦ごはん 牛乳 ニシン照り煮 ほうれん草のごま酢あえ 道産子汁 オレンジ	ニシン 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ とうもろこし オレンジ にんにく	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター ごま	632	24.2	18.5	2.5		
									808	29.7	21.6	3.1		
2	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー 春雨入りわかめスープ	豚肉 えび なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 春雨 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま	621	24.2	19.9	2.3		
									816	30.8	24.6	3.1		
ホイコーローは中国の四川料理の一つです。ホイコーローは漢字で「回す、鍋、肉」と書きます。これは鍋を回すという意味ではなく、一度調理した食材を鍋から取り出し、再び鍋に戻して調理をすることを意味します。ごはんのおかずにはピッタリです。ごはんと一緒に食べましょう。														
7	水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉 さつま揚げ いか きな粉	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	白菜 たけのこ キャベツ ねぎ とうもろこし	パン うどん ゼリー 砂糖	油 ドレッシング ごま油	698	26.5	25.3	2.9		
									904	33.6	31.5	3.8		
8	木	麦ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう 生揚げとキャベツのみそ炒め 卵入り中華風コンスープ	豚肉 生揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ とうもろこし ねぎ	米 麦 まんじゅうの皮 砂糖	油 ごま	644	25.7	18.4	2.1		
									813	30.5	21.3	2.7		
9	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ゆばとかんぴょうのサラダ 筑前煮	サバ みそ ゆば 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	かんぴょう キャベツ ごぼう れんこん しいたけ たけのこ 大根	米 砂糖	油 ドレッシング	634	24.0	20.2	1.8		
									811	29.4	23.7	2.2		
サラダに入っている「かんぴょう」は、栃木県が日本一の生産量を誇ります。かんぴょうは、夕顔の大きな実の皮を細長く剥いて、日光に干して作ります。どんな野菜とも相性がよいので、今日のサラダも味わって食べましょう。														
12	月	ごはん 牛乳 焼き肉 ほうれん草ののりあえ 根菜のごま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋	油 ごま油 ごま	623	25.4	19.6	2.4		
									814	32.5	24.0	3.0		
13	火	ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ 肉じゃが	納豆 ハム 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 きぬさや	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング ごま	661	27.1	16.9	1.7		
									818	32.3	19.1	2.1		
14	水	小さい黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく カリフラワー	黒糖パン スパゲティ パンナコッタ	油 ドレッシング	661	26.2	19.3	2.2		
									850	33.1	22.9	2.9		
15	木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 わかめのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ドレッシング	677	26.8	23.2	2.1		
									896	33.9	29.1	3.0		
16	金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ からしあえ すいとん汁	豚肉 かまぼこ	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん	もやし ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油	619	21.6	17.6	1.9		
									824	28.0	22.3	2.4		
17	土	ごはん 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり にんにく みかん パイナップル もも	米 砂糖	油 ごま油 ごま	644	22.2	18.5	1.7		
									835	28.3	22.5	2.1		
20	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 梅かつおあえ 豚汁	鶏肉 卵 なると かつおぶし 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 大根 白菜 ねぎ うめ	米 砂糖 じゃが芋	油	660	28.7	21.4	2.6		
									842	35.6	25.2	3.3		
21	水	小さいはちみつパン 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ マスカットゼリー	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆	はちみつパン 焼きそば麺 ゼリー	油 ドレッシング	658	25.3	18.5	2.7		
									822	28.7	22.2	3.6		
22	木	麦ごはん 牛乳 モロの和風マリネ ひじきの炒め煮 鶏団子とフォアのスープ	モロ さつま揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 フォア	油	659	27.7	18.7	2.6		
									830	33.3	21.1	3.2		
23	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	678	23.1	22.5	2.7		
									857	26.9	22.8	3.2		
26	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまあえ まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま	629	25.9	20.8	2.1		
									800	31.4	24.0	2.7		
27	火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ごぼうサラダ 巻狩汁	豚肉 鶏肉 ちくわ なると みそ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 大根 しめじ ねぎ しょうが	米 小麦粉 里芋	油 ドレッシング	680	24.2	21.9	2.2		
									824	27.8	23.8	2.6		
「巻狩汁」は、お隣の那須塩原市のご当地メニューです。鎌倉幕府を開いた源頼朝が、勢力を天下に知らせるために大規模な狩り（那須野巻狩りと呼ばれた）を催しました。当時の料理を想像しながら現代風にアレンジしたものが「巻狩汁」です。豚肉や鶏肉を炒め、地元でとれたたくさんの野菜、里芋やきのこ類を加えてみそで味付けしました。														
28	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ スコッチブロス	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ かぶ レモン	パン 麦 じゃが芋 砂糖	油	647	28.0	24.6	2.3		
									869	36.7	31.0	3.2		
29	木	麦ごはん まぜごはんの具 牛乳 五目厚焼卵 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	かんぴょう もやし しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	649	24.1	19.5	2.9		
									832	29.6	22.7	3.7		
30	金	ごはん 牛乳 ビビンバ（焼き肉・ナムル） キムチスープ ベビーバイン	豚肉 なると 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし えのきたけ しょうが にんにく 白菜 ねぎ パイナップル	米	油 ごま ドレッシング	632	26.7	21.7	2.5		
									805	33.3	26.1	3.0		
計(20回)							えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	650	25.4	20.4	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。										基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
									中学生	月平均 基準量	834	31.3	24.1	2.9
											830	34.2	23.1	2.5未満

