

5月 献立表

令和7年4月28日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)	
1	○	○	○	牛乳 豆ごはん かつおの竜田揚げ たけのこのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐・みそ・油揚げ	グリーンピース 玉ねぎ・にんじん・たけのこ	アルファ化米 油・米粉・小麦粉 じゃがいも	736kcal 38.7g
2	○	○	○	牛乳 コッペパン・チョコレートスプレッド クリームシチュー キャベツの和風ドレッシングサラダ	牛乳 牛乳・生クリーム・鶏肉 ハム	玉ねぎ・にんじん・しめじ・コーン グリーンピース 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり	パン・チョコレートスプレッド じゃがいも・油・バター・小麦粉 砂糖・油	773kcal 27.8g
7	○	○	○	牛乳 野菜ラーメン 手作りかしわもち風 きゅうりのびり辛あえ	牛乳 豚肉 こしあん	にんじん・コーン・キャベツ・玉ねぎ 白ねぎ きゅうり	中華めん・油 上新粉・白玉粉・でんぶん・砂糖 ごま油	752kcal 26.4g
8	○	○	○	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華あえ	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ひじき・ちくわ	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・たけのこ しょうが・にんにく・白ねぎ にんじん・小松菜	米・麦 油・ごま油・でんぶん ごま油・砂糖・ラー油・白ごま	720kcal 28.7g
9	○	○	○	牛乳 バターパン 鶏肉のから揚げレモンソース フレンチサラダ ココロコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	レモン果汁・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・セロリ コーン	バターパン 米粉・小麦粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 油・じゃがいも	751kcal 31.8g
12	○	○	○	牛乳 炊き込みチャーハン 鶏肉の中華風照り焼き ワンタンスープ	牛乳 豚肉・たまご 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん にんにく 玉ねぎ・小松菜・にんじん	アルファ化米・油・ごま油 ごま油 ワンタンの皮・油	732kcal 30.1g
13	○	○	○	牛乳 麦ごはん たくあんのごまごま 野菜の土佐煮 団子汁	牛乳 豚肉・かつお節 油揚げ・鶏肉	たくあん にんじん・こんにゃく・たけのこ・ごぼう いんげん 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	米・麦 白ごま・ごま油 油・砂糖 白玉もち	736kcal 25.6g
14	○	○	○	牛乳 バターパン 塩焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 豚肉・ちくわ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン みかん缶	バターパン 焼きそば麺・油・ごま油 バナナ・ゼリー・ナタデココ	748kcal 24.6g
15	○	○	○	牛乳 ごはん ししゃものごま焼き おおか塩昆布あえ 豚汁	牛乳 ししゃも 塩昆布・かつお節・ちくわ 豚肉・みそ	キャベツ・小松菜・にんじん・コーン ごぼう・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ 白ねぎ	米 ごま油・白ごま・黒ごま ごま油 ごま油・じゃがいも	720kcal 27.9g
16	○	○	○	牛乳 黒糖パン マカロニグラタン 大豆と肉団子のミネストローネ	牛乳 鶏肉・牛乳・チーズ 肉団子・大豆	にんじん・玉ねぎ・しめじ・グリーンピース パセリ 玉ねぎ・にんじん・トマト	パン パン粉・マカロニ・油 オリーブ油・砂糖・じゃがいも	737kcal 32g

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質	
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)	黄色(力や体温となるもの)		
19	○	○	○	牛乳 ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース にんにく・セロリ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	米・油・小麦粉・バター オリーブ油・砂糖	750kcal 21.7g	
20	○	○	○	牛乳 麦ごはん さわらの玉ねぎソースかけ にらとキャベツのごまあえ 沢煮焼	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ・豚肉	玉ねぎ・にんにく にんじん・キャベツ・にら ごぼう・にんじん・しめじ・たけのこ・三つ葉	米・麦 砂糖・でんぶん 白ごま・砂糖	771kcal 36.6g	
21	○	○	○	牛乳 スープバグティ じゃがいものしゃきしゃきサラダ マーラーカオ	牛乳 豚肉 ハム たまご・牛乳	玉ねぎ・セロリ・にんじん・コーン えのきたけ・パセリ・にんにく きゅうり・にんじん	ソフト麺・油 じゃがいも・オリーブ油・砂糖 砂糖・ホットケーキミックス・バター	731kcal 23.3g	
22	×	×	×	郡教研のため給食なし					
23	○	○	○	牛乳 黒糖パン 白身魚フライ コールスローサラダ 塩ポトフ	牛乳 ほき ハム 鶏肉・ウインナー	キャベツ・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	黒糖パン 小麦粉・パン粉・油 砂糖・ノンエッグマヨネーズ オリーブ油・じゃがいも	762kcal 35.9g	
26	○	○	○	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉・生揚げ・赤みそ ちくわ・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ にんじん・白ねぎ・しょうが・小松菜 切り干し大根・きゅうり・にんじん	米 でんぶん・油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油	758kcal 27.5g	
27	○	○	○	牛乳 麦ごはん 広島菜納豆 呉の肉じゃが けんちん汁	牛乳 納豆・かつお節・青のり 牛肉 油揚げ・豆腐	広島菜漬 玉ねぎ・こんにゃく 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・白ねぎ	米・麦 白ごま・砂糖・ごま油 油・砂糖・じゃがいも ごま油・里いも	789kcal 29.8g	
28	○	○	○	牛乳 わかめうどん キャベツとツナのびり辛あえ レモンレモン豆腐ドーナツ	牛乳 わかめ・鶏肉・油揚げ かつお油煮 豆腐	玉ねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんじん・小松菜 レモン果汁	うどん ごま油・ラー油・砂糖・白ごま ホットケーキミックス・油・砂糖	732kcal 28.6g	
29	○	○	○	牛乳 豚キムチ丼 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン・たまご	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キムチ にら・にんにく 玉ねぎ・にんじん・コーン・えのきたけ コーン缶・チンゲンサイ	米・麦・油・砂糖・ごま油 白ごま・でんぶん でんぶん	744kcal 23.8g	
30	×	×	×	大運動会のため給食なし(弁当持参) *大運動会が中止となり授業日となる場合も弁当持参					

*物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。