

令和7年度



5月

献立表



太田市立宝泉中学校

日 曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
1 木	きなこ揚げパン	牛 乳	枝豆とコーンのソテー 鶏肉のフォースープ	鶏肉 ウィンナー きな粉		みつば にんじん	レタス ねぎ しょうが 干しいたけ もやし キャベツ 枝豆 コーン	パン 砂糖 フォー	米ぬか油 バター	★こどもの日 5月5日はこどもの日です。本校では、2日にさわら西京焼きとたけのこごはんと柏餅を提供します。まっすぐ育つたけのこは、すくすく育って欲しいという願いを込めて、たけのこを食べます。
2 金	★こどもの日献立★ たけのこごはん	牛 乳	(たけのこごはんの具) さわらの西京焼き 香キャベツのみそ汁 柏餅	鶏肉 油揚げ 鯖 みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 枝豆 干しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 柏餅	米ぬか油	
7 水	ごはん	牛 乳	豆腐の中華煮 しゅうまい2個 春雨サラダ	豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん にら	たまねぎ きゅうり ちんげんさい ねぎ 大豆もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	
8 木	パンプキンパン	牛 乳	スパゲティーボロネーゼ ブロッコリーのおかかチーズ和え	豚肉 かつお節	チーズ 牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	パン スパゲッティ	米ぬか油 バター	
9 金	キムタクごはん	牛 乳	(キムタクご飯の具) 春巻き 中華スープ	豚肉 春巻き かまぼこ	牛乳	にんじん	キムチ ねぎ つぼつけ たまねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま	米ぬか油 ごま油	
12 月	ごはん	牛 乳	豚肉の生姜焼き サンラダースープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ラー油	
13 火	ココアパン	牛 乳	魚肉ソーセージ入りソテー アスパラとコーンのクリームシチュー お茶プリン	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	パプリカ こまつな にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも プリン	米ぬか油	★たけのこ たけのこの旬は4月～5月でやわらかくおいしい物がたくさん出回ります。疲労回復やたくさんのお食物繊維、集中力を高めてくれる成分が入っています。
14 水	わかめごはん	牛 乳	新じゃがいもの南蛮煮 小松菜サラダ	豚肉 絹揚げ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 枝豆 キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	
15 木	食パン	牛 乳	焼きそば ツナマヨサラダ 青うめゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	パン 中華麺	米ぬか油 マヨネーズ	
16 金	ごはん	牛 乳	ひれかつデミグラスソースがけ 新玉ねぎとかりが梅のサラダ 鶏つみれ汁	豚肉 鶏肉 かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり 梅 ごぼう だいこん ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖	米ぬか油	
19 月	こぎつねごはん	牛 乳	(こぎつねごはんの具) 豆腐のそぼろあん包み なめこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが ごぼう 干しいたけ なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油 ごま	
20 火	パインパン	牛 乳	とんこつラーメン 煮玉子 塩だれキャベツ	豚肉 なると 卵	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ねぎ しなちく にんにく きゅうり しょうが	パン 中華麺 砂糖	米ぬか油	★太田市の野菜 今月も新鮮な野菜が太田市の農家さんから届きます！
21 水	ごはん	牛 乳	チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	
22 木	黒コッペパン	牛 乳	オムレツトマトソースかけ コーンポタージュスープ オレンジ1/4	卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン オレンジ	パン じゃがいも	米ぬか油 生クリーム	大久保さん
23 金	ごはん	牛 乳	韓国風焼き肉 豆乳春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ コーン	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	
26 月	ケチャップライス	牛 乳	(ケチャップライスの具) チキンのドリアソース 大麦のスープ	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム 枝豆 キャベツ	ごはん 大麦	米ぬか油 バター	
27 火	ごはん	牛 乳	いわしの生姜煮 れんこんのきんぴら 豚汁	いわし 豚肉 さつまあげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	★5月も後半になると暑くなってきましたね。しっかりと手洗いをし、衛生に気をつけて給食の準備をしましょう♪
28 水	ごはん	牛 乳	厚揚げのオイスターソースめ 玉子とコーンのスープ 芋けんぴバリッシュ	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ちんげんさい	エリンギ たけのこ しょうが たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 片栗粉 芋けんぴ	米ぬか油 ごま油	
29 木	背割りコッペパン	牛 乳	スラッピージョー 鶏ときのこのジンジャースープ スライスチーズ	豚肉 鶏肉 レンズ豆	スライスチーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ えのき ねぎ キャベツ しょうが	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	
30 金	ごはん	牛 乳	チンジャオロースー 大豆もやしのナムル トック入りわかめスープ	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たけのこ エリンギ 大豆もやし ねぎ えのき たまねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜・旬の食材を使用した献立です。