



令和7年



5月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
						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	
				主食	おかず							
5月3日 憲法記念日	1	木	牛乳	五目ちらし	ポークしゅうまい わかたけ汁	鶏挽肉 油揚げ 炒り卵	牛乳	にんじん きぬさや	椎茸 れんこん かんひょう たけのこ えのき茸	ごはん さとう	油	768
5月4日 みどりの日												26.2
5月5日 こどもの日	2	金	牛乳	ロールパン	カレーマカロニ こんにゃくサラダ こどもの日デザート	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ ロールパン カレールウ	油	891
												30.7
												34.5
頑張っている みなさん！！ 気をつけましょう 水分補給や 塩分タブレット などで塩分も 補給し汗を しっかりふいて 体調管理を しましょう。 《5月の 太田野菜》	3	月		憲法記念日								
高山さんより	6	日		振り替え休日								
ピーマン たまねぎ チンゲンサイ こまつな	7	水	牛乳	砂糖揚げパン	ささみとわかめのサラダ ラビオリスープ	サラダチキン ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり きゅうり たまねぎ	ラビオリ グラニュー糖	油 ラー油	714
												27.4
												22.9
飯塚さんより	8	木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き こまつなの煮浸し かきたま汁	豚肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	椎茸 おろしにんにく もやし おろししょうが たまねぎ	ごはん でんぶ さとう	ごま油 油	859
												32.4
												24.5
数塚農協より	9	金	牛乳	コッペパン ブルーベリージャム	五目うどん 青豆と鶏肉の炒め物	豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	たけのこ 椎茸 だいこん	うどん さとう コッペパン	油	797
												27.9
												19.6
小玉すいか	12	月	牛乳	ごはん	豚肉ときゅうりのみそ炒め ひじき煮 いなか汁	豚肉 さつま揚げ 大豆 絹揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	786
												30.2
												22.3
	13	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ビビンバナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし 椎茸 たまねぎ しょうがにんにく	ごはん さとう でんぶ	油 ごま油	798
												29.5
												17.2
	14	水	シヨア	チーズパン	八百屋スパゲティ コーンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん みずな	にんにく コーン ぶなしめじ きゅうり きゅうり	チーズパン スパゲティ さとう	油 バター	719
												31.5
												19.3
	15	木	牛乳	ごはん	和風さんびら包み焼き 野菜炒め だまっこ汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ ねぎ	ごはん だまこ餅	油	740
												31.0
												23.1
	16	金	牛乳	食パン スライスチーズ	ジャーマンポテト お豆のミネストローネ	ベーコン ウィンナー ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ	食パン	バター	763
												26.3
												21.4
	19	月	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごま和え すまし汁	さばの味噌煮 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな みつば	きゅうり 椎茸	ごはん さとう	すりごま	731
												22.4
												24.2
	20	火	牛乳	かきあげ丼	かき揚げ（てんつゆ） じゃこの辛みおえ たけのこ入り味噌汁	油揚げ みそ 揚げちりめん	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	いりごま ごま油 ラー油	754
												26.9
												16.1
	21	水	牛乳	チキンライス	オムレツ 野菜のコンソメスープ	鶏肉 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ ほうれんそう きゅうり	ごはん さとう	油	727
												24.9
												15.3
【たけのこ】 今月はたけのこ が献立にたく さん入ってい ます。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。そん なたけのこに は、疲労回復 やたくさんの 食物繊維、集 中力を高めて くれる成分が 入っています。	22	木	牛乳	ごはん	厚揚げのオイスター炒め ワンタンスープ 小玉すいか	豚肉 絹揚げ なると	牛乳	にんじん ちんげんさい にら	もやし すいか たけのこ ねぎ 椎茸	ワンタン さとう	油	765
												31.5
												26.8
	23	金	牛乳	アップルパン	ハンバーグ（ケチャップ） 切り干し大根サラダ もずくスープ	ハンバーグ ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン もやし えのきたけ たまねぎ	アップルパン さとう でんぶ	ごま油	740
												31.5
												26.8
	26	月	牛乳	ごはん	みそだれ焼き肉 アスパラとコーンのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	アスパラ ピーマン	もやし ねぎ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう	油 ごま油	740
												28.8
												25.3
	27	火	牛乳	そばろごはん	きゅうりの塩昆布和え 春雨スープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん	こんにゃく はるさめ きゅうり ちんげんさい もやし たけのこ	でんぶ ごはん さとう	油	739
												24.7
												18.0
	28	水	牛乳	丸パン	白身魚フライ（タルタルソース） だいこんサラダ ABCスープ	ベーコン 白身魚フライ うすらの卵	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく	丸パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	739
												24.7
												18.0
	29	木	牛乳	麦ごはん	チキンカレー 棒々鶏サラダ	鶏肉 サラダチキン	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	麦ごはん じゃがいも カレールウ	油 ラー油	758
												30.2
												20.6
	30	金	牛乳	背割れコッペパン	やきそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼうサラダベース もやし きゅうり	コッペパン 中華麺	ドレッシング 油	793
												30.2
												27.9

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。