



# 5月 献立表



令和7年

今月の献立のねらい：栄養バランスを考えて食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・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・果物	5群 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実			
1	木	<b>行事食 こどもの日</b> たけのこご飯 (ご飯)	牛乳	(たけのこご飯の具) さわらの塩焼き すまし汁 柏餅	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ 椎茸 大根 枝豆 えのき茸 ねぎ	ご飯 砂糖 餅	油	747 36.9 20.7	<b>行事食 こどもの日</b>  5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は、子どもの健やかな成長を願う行事です。かしわの葉は、新しい葉が出てくるまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の願いを込めて使われます。	
2	金	ゆめロール	牛乳	ちくわの磯部天ぷら きんぴら 五目うどん	ちくわ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 椎茸	パン 砂糖 うどん	油 ごま ごま油	773 27.4 28.6		
7	水	パーカーハウス	牛乳 ミルク	オムレットマトソース 彩りコンソメスープ	卵 豆腐	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ マッシュルーム	パン ミルク 砂糖	油	732 29.0 24.5		
8	木	ご飯	牛乳	豚肉の南部焼き 酢の物 新たまねぎのみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖	ごま	758 36.6 26.3		
9	金	シュガー揚げパン (ツイストパン)	牛乳	アスパラとコーンのソテー ワンタンスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス にら	キャベツ コーン 椎茸 もやし キャベツ	パン 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	704 27.4 22.5		
12	月	ひじきご飯 (ご飯)	牛乳	(ひじきご飯の具) 厚焼き玉子 豚汁	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ 椎茸 枝豆 大根 ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 春巻きの皮 じゃがいも	油	738 32.5 25.7		<b>今月のねらい</b>  今月の給食のねらいは、「栄養バランスを考えて食べよう」です。5月は新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、疲れが出やすくなります。たんぱく質と一緒に野菜をしっかりとって、疲れがたまりにくい体をつくりましょう。
13	火	ナン	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ みかん 黄桃 パイナップル	ナン じゃがいも	油	718 25.8 27.3		
14	水	ご飯	牛乳	さばの照り煮 切り干し大根煮つけ わかめのみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	椎茸 切り干し大根 たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	716 30.0 17.5		
15	木	ご飯	牛乳	しらたきのチャプチェ 春巻き サンラータンスープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	椎茸 たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ラー油	806 29.4 29.4		
16	金	フランコッペ	牛乳	ポークビーンズ 小松菜サラダ ミニアセロゼリー	ツナ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	741 31.9 23.3		
19	月	わかめご飯	牛乳	肉じゃが わかめときゅうりの辛みあえ	ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ 枝豆 椎茸	ご飯 砂糖 じゃがいも	ラー油 ごま 油 ごま油	713 28.0 17.5		
20	火	ご飯	牛乳	韓国風焼き肉 わかめとトックのスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ 大根	ご飯 砂糖 トック	ごま ごま油	713 27.1 22.8		
21	水	黒パン	牛乳	プチプチ海藻サラダ ベーコンのチャウダー 美生柑	ベーコン	牛乳 チーズ 海藻 生クリーム わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 美生柑	パン じゃがいも	油 ドレッシング	718 25.2 21.2		
22	木	そぼろご飯 (ご飯)	牛乳	(そぼろご飯の具) 焼きつくね けんちん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 れんこん 大根 ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	745 33.4 25.0		
23	金	ココアパン	牛乳	煮卵 塩昆布あえ 塩ラーメン	豚肉 なると 卵	牛乳 昆布	にんじん にら	きゅうり ねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 中華麺	ごま油 ごま	724 33.5 25.8		
26	月	ご飯	牛乳	アジのり塩フライ 鶏肉と野菜の煮物 新じゃがいものみそ汁	あじ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	たけのこ ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	744 30.7 22.9		
27	火	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	油	770 24.0 23.4		
28	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ミネストローネ 小玉すいか	豚肉 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ セロリ 小玉すいか	パン 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米	707 29.9 22.7	<b>今月の地場産物</b>  <b>キャベツ</b> <b>石井正実さん</b> 使用日は、材料名が赤字になっています。	
29	木	ご飯	牛乳	マーボ豆腐 こんにゃくサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ドレッシング 油	710 29.8 22.3		
30	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 もやし ごぼう きゅうり コーン	パン 焼きそば麺 ジャム	油 マヨネーズ ごま	886 29.4 26.3		

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。  
※中学生の給食費は無償です。