



5月分給食献立予定表(中学校)

令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1(木)	バターロール 牛乳	★旬の食材：じゃがいも★ 白身魚フライ・ソースかけ ささみマヨサラダ 春野菜のポトフ	744 26.6 26.7	たら とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン かぶ たまねぎ	バターロール じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング サラダ油
2(金)	ごはん 牛乳	とり肉のスタミナ焼き 春キャベツの胡麻和え 若竹汁	753 30.9 21.5	とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ えのき たけのこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	ごま油 ごま
7(水)	ハッシュドポーク 牛乳	★こどもの日給食★ カリカリサラダ ハッシュドポーク 子どもの日デザート	833 21.6 20.6	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	フロッコリー にんじん トマト	キャベツ えだまめ コーン たまねぎ	ごはん ホトトギス じゃがいも さとう	ドレッシング サラダ油 マーガリン
8(木)	食パン 牛乳	かぶと型ハンバーグきのこソース マセドアンサラダ 洋風マカロニスープ	702 27.5 21.0	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えのき しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	食パン さとう じゃがいも マカロニ ジャム	サラダ油 ドレッシング
9(金)	ごはん 牛乳	★旬の食材：カツオ★ かつおフライ・ソースかけ ぶたバラ大根 豆腐と油揚げのみそ汁	794 26.6 20.9	かつお みそ ぶた肉 さつまあげ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん しらたき グリーンピース ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
12(月)	ごはん 牛乳	★世界の料理：韓国★ ブルコギ もやしのナムル ワントンスープ	764 27.5 20.0	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう てん粉 ワントン	サラダ油 ごま油 ごま
13(火)	えびグラタン サンド (丸パン) 牛乳	えびグラタン風フライ・ソースかけ 花野菜サラダ カレー風味のスープパスタ	740 28.0 24.3	えび とり肉 ぶた肉	牛乳	フロッコリー にんじん	カリフラワー コーン えだまめ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
14(水)	ごはん 牛乳	いわしの生姜煮 切干大根とツナのサラダ きのこ入り豚汁	764 28.2 21.0	いわし ツナ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん じゃがいも	ドレッシング サラダ油
15(木)	照焼カツサンド (丸パン) 牛乳	♥いちごの日給食♥ 照焼カツ・ソースかけ 野菜いっぱいサラダ フルーツポンチ	791 26.4 23.5	ぶた肉 ハム	牛乳	フロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん パイン	パン さとう てん粉 ゼリー	サラダ油 ドレッシング
16(金)	三色ごはん 牛乳	鶏そぼろ たまごそぼろ・ほうれん草和え ゆばのみそ汁	781 31.9 20.3	とり肉 みそ たまご かつお節 ゆば 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	
19(月)	ごはん 牛乳	ターサイパオズ 鶏肉ときゅうりの中華和え マーボー春雨	762 23.1 19.7	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま油 サラダ油
20(火)	🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 ~ お弁当の日 ~ 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱								
21(水)	豚カルビ丼 牛乳	豚カルビ丼の具 たくあん和え えのきとわかめのみそ汁	782 29.2 19.9	ぶた肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり キャベツ えのき ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま
22(木)	ツナコーン サンド (ミルクコップ) 牛乳	甘酢あんミートボール② ツナコーンサンドの具 ナポリタン	723 27.9 24.0	とり肉 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ミルクパン スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油 マーガリン
23(金)	ごはん 牛乳	★旬の食材：じゃがいも★ さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 せんべい汁	929 37.2 27.5	さば みそ ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	えだまめ コーン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう せんべい	サラダ油
26(月)	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ	厚焼玉子 磯香和え 肉じゃが レモンタルト	908 28.9 22.1	ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき グリーンピース しいたけ	ごはん じゃがいも さとう レモンタルト	ごま油 サラダ油
27(火)	みそラーメン 牛乳	えびしゅうまい② チョレギサラダ みそラーメンスープ	767 33.2 20.7	ぶた肉 なると ハム えび	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン メンマ ねぎ もやし	中華めん	サラダ油 ごま油 ドレッシング
28(水)	ごはん 牛乳	★地産地消給食★ モロのかりんとうがらめ ちくわと青菜のさっぱり和え にら玉汁	829 35.1 20.7	モロ ちくわ たまご 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	ごはん てん粉 さとう	サラダ油 ごま油 ごま
29(木)	黒パン 牛乳	デミグラスソース豆腐ハンバーグ いんげんとチキンのサラダ コーンポタージュ	815 33.4 23.6	豆腐 とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん フロッコリー パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	黒糖パン さとう	マーガリン ドレッシング
30(金)	ごはん 牛乳	中華風わかめサラダ ポークカレー あじさいゼリー	806 23.6 19.0	ぶた肉 とりレバー	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ もやし えだまめ たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	ドレッシング サラダ油

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質：18～28g

★ 都合により献立が変更になる場合があります。