

2025年 5月

【配布用献立表】

小松川中学校

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	1群キー たんぱく質 かき 食塩相当量
1 木	牛乳 丸パン シュニッツェル ジャーマンポテト アヒンツプ	豚肉、ベーコン、 ひよこめ、 ソーセージ	飲用牛乳、 粉チーズ	パン、小麦粉、 パン粉、 じゃがいも	マヨネーズ (卵無)、 オリーブ油、 マーガリン	にんにく、 セロリー、 マッシュルーム	754 kcal 29.1 g 302 mg 2.6 g	
2 金	牛乳 グリーンピースご飯 かつおの柚庵焼き 無限ピーマン 玉葱と厚揚げのみそ汁	かつお、 まぐろ缶詰、 生揚げ、みそ、 粉かつお	飲用牛乳、 煮干し粉	米、粒麦、砂糖	油、ごま油	ピーマン、 にんにく、 ごまつな	635 kcal 33.5 g 354 mg 2.5 g	
7 水	牛乳 だし 枝豆入り卵焼き 野菜のおかか和え 豆腐と大根の味噌汁	豚肉、たまご、 かつお節、 油揚げ、豆腐、 みそ	飲用牛乳、昆布	米、粒麦、砂糖	油	にんにく、 ごまつな	652 kcal 29.0 g 439 mg 2.8 g	
8 木	牛乳 ゴマきなトースト 青のり大豆のサラダ ポトフ	きな粉、豆乳、 大豆、ベーコン、 鶏肉、豚肉	飲用牛乳、 あおのり	パン、小麦粉、 グラニュー糖、 はちみつ、 でん粉、砂糖、 じゃがいも	マーガリン、 ごま油、 オリーブ油	ごまつな、 にんにく	739 kcal 34.2 g 415 mg 2.4 g	
9 金	牛乳 ジュノベゼバスタ イタリアサラダ ミネストローネ	鶏肉、大豆	飲用牛乳、 粉チーズ	スパゲッティ、 じゃがいも、 砂糖、 シェールマカロニ	オリーブ油、油	バジルソース、 ごまつな、 にんにく、 ピーマン、 トマト缶詰	797 kcal 21.0 g 406 mg 3.0 g	
12 月	牛乳 五目あんかけ焼きそば レバーの辛味揚げ クラッシュサイダーゼリー	豚肉、えび、イカ、 豚レバー	飲用牛乳、 粉寒天	中華めん、砂糖、 でん粉、米粉、 グラニュー糖	油、ごま油	にんにく、 ごまつな	751 kcal 37.3 g 307 mg 1.9 g	
13 火	牛乳 わかめご飯 たらの照り焼き 糸寒天サラダ 豆腐の味噌汁	まだら、ちくわ、 油揚げ、みそ、 豆腐、粉かつお	飲用牛乳、 わかめ、 糸寒天、 煮干し粉	米、粒麦、 砂糖、でん粉	油	チンゲンサイ、 にんにく、 ごまつな	661 kcal 30.1 g 382 mg 3.6 g	
14 水	牛乳 さくらえびのおこわ 厚揚げのそばろ煮 えのきすまし汁	豚肉、鶏肉、 生揚げ、豆腐	飲用牛乳、 さくらえび	米、もち米、 粒麦、砂糖、 でん粉、 じゃがいも	油、ごま油	にんにく、 ごまつな	752 kcal 35.1 g 637 mg 3.3 g	
15 木	牛乳 豚丼 ばりばり漬け 小松菜の味噌汁	豚肉、かつお節、 油揚げ、みそ、 豆腐、 粉かつお	飲用牛乳、 昆布、 煮干し粉	米、粒麦、砂糖	油、ごま	にんにく、 ごまつな	716 kcal 30.5 g 361 mg 2.0 g	
16 金	牛乳 マヨコーンパン チーズ入りサラダ ひよこ豆のポタージュ	豆乳、ベーコン、 プレスハム、 ひよこめ、 豆乳	飲用牛乳、 チーズ	強力粉、砂糖、 米	マーガリン、油、 マヨネーズ (卵無)、 オリーブ油、	にんにく	626 kcal 25.2 g 337 mg 2.4 g	
19 月	牛乳 味噌ラーメン 野菜炒め	豚肉、なると、 みそ、粉かつお	飲用牛乳、 昆布、 煮干し粉	中華めん、 でん粉	油、ごま油、 バター	にんにく、にら	567 kcal 26.9 g 294 mg 2.1 g	
20 火	牛乳 ガーリックトースト 野菜のペーコンステーキ ポークシチュー	ベーコン、 豚肉	飲用牛乳	パン、小麦粉、 じゃがいも	マーガリン、 オリーブ油、 油、バター	にんにく、 ごまつな、 にんにく、 トマト缶詰	632 kcal 23.9 g 349 mg 2.6 g	
21 水	牛乳 カリカリ梅ご飯(茶漬け) 冷やし茶漬のおだし サバのねぎソース掛け ほうれん草とじゃこお浸し	サバ、かつお節	飲用牛乳、 ちりめんじゃこ	米、粒麦、砂糖	油	しそ葉、 ほうれん草、 ごまつな、 にんにく	600 kcal 26.5 g 310 mg 3.0 g	

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	1群キー たんぱく質 かき 食塩相当量
22 木	牛乳 ベッパライス ししゃものカレー揚げ 小松菜とよやしのナムル オニオンスープ	牛肉、ベーコン	飲用牛乳、 ししゃも、 菱わかめ	米、粒麦、 小麦粉、でん粉、 砂糖	油、ごま油	にんにく、 ごまつな	803 kcal 24.9 g 403 mg 2.1 g	
23 金	牛乳 ソース勝つ丼 豚汁 オレンジ	鶏肉、豚肉、 油揚げ、豆腐、 みそ、粉かつお	飲用牛乳、 煮干し粉	米、粒麦、 小麦粉、パン粉、 砂糖、 こんにやく、 じゃがいも	油、油	にんにく	801 kcal 38.3 g 334 mg 2.3 g	
24 土	牛乳 ご飯 ホイコーロー かぶの華風和え アメリカンチェリー	豚肉、みそ	飲用牛乳	米、粒麦、 砂糖、でん粉	油、ごま油	ピーマン	609 kcal 18.9 g 275 mg 1.4 g	
27 火	牛乳 小松菜ビスキュイパン コールスローサラダ ABCスープ	豆乳、ベーコン	飲用牛乳	パン、砂糖、 小麦粉、 じゃがいも、 マカロニ	マーガリン、 オリーブ油、油	ごまつな、 にんにく、 トマト缶詰	644 kcal 20.1 g 350 mg 2.1 g	
28 水	牛乳 小松菜と鶏のペンネ フレンチサラダ 小豆入り抹茶ケーキ	鶏肉、小豆缶	飲用牛乳	ペンネ、砂糖、 小麦粉	油、オリーブ油	ごまつな、 にんにく	746 kcal 27.5 g 383 mg 2.1 g	
29 木	牛乳 ご飯 白身魚のみそ焼き ごぼうとこんにやくのきんぴら こまたまスープ オレンジ	まだら、みそ、 豚肉、たまご	飲用牛乳	米、粒麦、砂糖、 こんにやく、 でん粉	ごま油、油	にんにく、 ごまつな	658 kcal 32.1 g 334 mg 2.1 g	
30 金	牛乳 ドライカレー ひじきの炒め煮 キャロットゼリー	豚肉、鶏肉、 大豆、油揚げ	飲用牛乳、 ひじき、 粉寒天	米、粒麦、 小麦粉、砂糖	オリーブ油、油	にんにく、 トマト缶詰、 ごまつな	775 kcal 31.9 g 370 mg 1.8 g	

5月は運動会があります！！
練習で疲れが溜まると注意力が落ち、
怪我などをしやすくなります。
食事だけでなく、しっかりと睡眠を
とり体を休ませてあげましょう！

