

令和7年 5月 予定献立表

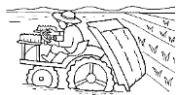


山武市山武学校給食センター



日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄養価			
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	1人分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 お茶プリン	○	牛乳 とりにく ぶたにく みそ にぼしこ	ほうれんそう もやし こんにゃく にんじん にんにく しょうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ ちゃば	ごめ さとう ごま プリン	819	36.1	19.8	2.7
2	金	麦ごはん 茎わかめカツ 酢の物 すまし汁 柏餅	○	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ にぼしこ	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ にんじん ながねぎ	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう かしわもち	832	24.6	17.9	2.7
7	水	ミルクロールパン おかろコロッケ マカロニサラダ 鶏肉とトマトのスープ	○	牛乳 とりにく おから ツナ	きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー グリンピース トマト コーン ハーブ	パン こむぎこ マカロニ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	853	30.1	36.4	2.7
8	木	ごはん 豚肉のマスタード焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	○	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ にぼしこ みそ	にんにく えのき にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	ごめ じゃがいも あぶら さとう	849	34.7	28.3	3.0
9	金	麦ごはん ほっけの一夜干し 五色和え 生揚げのそぼろ煮 いちごとみかんの2色ゼリー	○	牛乳 ほっけ とりにく なまあげ かまぼこ	こまつな にんじん コーン キャベツ たまねぎ えだまめ しいたけ こんにゃく	ごめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	827	34.0	19.6	2.3
12	月	ごはん えびシューマイ 鶏肉のオイスター炒め 中華スープ	○	牛乳 とりにく えび たら かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ もやし なら きくらげ しめじ ながねぎ	ごめ あぶら ごまあぶら	758	29.7	19.7	3.6
13	火	麦ごはん たらコーンフ레이크 ブロッコリーのおかか和え わかだけ汁 ミニチョコクレープ	○	牛乳 たら とうふ かつおぶし わかめ みそ にぼしこ	ブロッコリー たけのこ にんじん コーン だいこん ながねぎ	ごめ むぎ コンフ레이크 あぶら チョコクレープ	862	30.0	27.1	2.6
14	水	肉うどん 厚巻き玉子ウィンナー 大学芋	○	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ ウィンナー なたに にぼしこ	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	うどん さつまいも あぶら さとう ごま	857	33.1	25.9	4.3
15	木	ごはん いか天ぷらチリソースがけ パンパンジーサラダ わかめスープ ヨーグルト	○	牛乳 いか ささみ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが トマト ながねぎ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ はくさい	ごめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	840	32.8	21.4	3.9
16	金	ボークカレーライス もち米付肉団子 ツナと人参のマリネ	○	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	ごめ むぎ じゃがいも もちごめ あぶら さとう	920	30.5	33.2	2.7
19	月	ごはん メルルーサみそマヨ焼き しそひじき和え なら玉汁 豆乳ブラマンジェ	○	牛乳 メルルーサ たまご ひじき かまぼこ にぼしこ みそ	マッシュルーム なら えのき パセリ キャベツ ほうれんそう にんじん ながねぎ たまねぎ	ごめ ノンエッグマヨネーズ ブラマンジェ でんぶん	817	33.0	23.5	3.0
20	火	麦ごはん そぼろごはんの具 ヤンニョムチキン 根菜キムチスープ	○	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ はくさい トマト	ごめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	884	38.6	27.0	3.9
21	水	パンズパン (かつおコロッケ) スパゲッティジェノベーゼ コンソメスープ ソーダフロートゼリー	○	牛乳 かつお ウィンナー	にんじん たまねぎ えのき ピーマン はくさい ブロッコリー いんげん	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル スパゲッティ ゼリー	782	23.4	31.2	3.7
22	木	ごはん 豚肉のみそ焼き 塩こんぶ和え 筑前煮	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ みそ こんぶ さつまあげ	にんにく にんじん もやし ごぼう ほうれんそう れんこん いんげん しいたけ たけのこ こんにゃく	ごめ さとう ごま ごまあぶら さといも	899	38.5	28.1	3.0
23	金	わかめごはん あじフライ 梅おかか和え 野菜たっぷり汁 メープルウエハース	○	牛乳 あじ とりにく わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ コーン にんじん アスパラガス うめ たまねぎ ピーマン	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ウエハース	788	26.4	20.3	3.9
26	月	ごはん チーズハンバーグデミグラスソースがけ ツナサラダ 白菜のスープ	○	牛乳 チーズ ぶたにく ツナ かまぼこ	トマト きゅうり キャベツ にんじん えだまめ しょうが はくさい しめじ たけのこ	ごめ さとう あぶら ごま	844	29.8	29.2	3.4
27	火	麦ごはん いか照り焼き 金平ごぼう 豆腐のみそ汁 みかんクレープ	○	牛乳 いか さつまあげ とうふ にぼしこ みそ	しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう はくさい みかん	ごめ むぎ さとう ごまあぶら クレープ	818	32.6	19.5	3.4
28	水	スパゲッティミートソース むらさき芋餅 ハムマリネサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり	スパゲッティ こむぎこ さつまいも こめこ さとう あぶら	846	36.4	27.2	2.6
29	木	ごはん くじらのメンチカツ のり和え 玉子スープ	○	牛乳 くじら のり えび たまご	ほうれんそう にんじん えのき しめじ たまねぎ こまつな	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん	826	28.1	22.6	3.9
30	金	麦ごはん 鶏肉の中華焼き 生揚げのマーボ炒め フルーツ白玉	○	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ バイン みかん もも りんご ナタデココ レモン	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん しらたま ゼリー	934	30.8	20.4	2.4

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



地産地消

米：南郷・成東地区

もやし：大網白里市

きゅうり：九十九里町

にら：蓮沼地区 もやし：大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。



5月5日は「こどもの日」です。

この日は「端午の節句」ともいわれます。

もともとは病気を災いを避けるための行事でしたが、

だんだんと男の子の成長を祝う行事となりました。

少し早いですが、今日のデザートは「かしわもち」です。

かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が

落ちないことから、「後継ぎが絶えないように」という

願いが込められています。