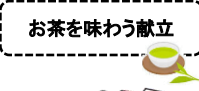
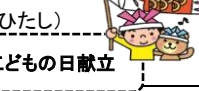
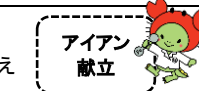


5月 献立材料表

中学校

令和7年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	たけのこごはん 牛乳 ちくわの抹茶揚げ 切干と小松菜のごまあえ キャベツの豚汁 	うすあげ ちくわ ツナ 豚肉 みそ	牛乳	米 小麦粉 米粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	にんじん 小松菜 青ねぎ	たけのこ キャベツ 切り干し大根 ごぼう	707 kcal 106.6 g 28.2 g 21.5 g 3.1 g
2 (金)	そぼろ丼 牛乳 (ごはん 鶏そぼろ 米粉めんのすまし汁 かしわ餅 	鶏肉 うすあげ	牛乳	米 砂糖 米粉めん かしわもち	油	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	土生姜 コーン 玉ねぎ しいたけ	749 kcal 118.6 g 29.1 g 19.9 g 2.6 g
7 (水)	チキンカレーライス 牛乳 梅ドレッシング和え キャンディチーズ	鶏肉 チキンハム	牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 梅肉	737 kcal 121.4 g 28.3 g 19.9 g 2.6 g
8 (木)	玄米ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 野菜のごまドレッシングあえ 打ち豆汁 	打ち豆 うすあげ みそ	牛乳 いわし	米 玄米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン 大根 しいたけ	732 kcal 110.0 g 29.5 g 22.6 g 2.5 g
9 (金)	ごはん 牛乳 ふくいボークメンチカツ キャベツのソテー 越のルビーの和風ミネストローネ	豚肉 ボーク ウインナー ベーコン	牛乳	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 オリーブ油	小松菜 にんじん ミディマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	764 kcal 111.9 g 23.9 g 26.9 g 1.8 g
12 (月)	麦ごはん 牛乳 和風ローストチキン チーズポテト キャベツのスープ煮 ふりかけ	鶏肉 ボーク ウインナー	牛乳 のり チーズ 削り節	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー パセリ	土生姜 キャベツ しめじ	715 kcal 110.7 g 33.9 g 19.8 g 2.8 g
13 (火)	玄米ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ風 きゅうりの中華漬け 春雨スープ くら棒カルシウム	豚肉 卵	牛乳	米 玄米 砂糖 春雨 でん粉 くら棒カルシウム	ごま油 ごま	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく 土生姜 きゅうり えのきたけ	706 kcal 121.2 g 26.2 g 14.5 g 2.1 g
14 (水)	ロールパン 牛乳 ボークビーンズ ペンネと野菜のソテー ポイルウインナー さつまいもクリーム大福	大豆 豚肉 ベーコン ボーク ウインナー	牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 米粉 ペンネ さつまいも クリーム大福	油	にんじん ミディマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	796 kcal 98.3 g 33.3 g 35.4 g 3.3 g
15 (木)	松井農園さんのごはん 牛乳 さわらのコロコロ揚げ おひたし 豆腐のみそ汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん 青ねぎ	キャベツ しいたけ 切り干し大根 玉ねぎ	744 kcal 108.2 g 30.1 g 21.5 g 2.5 g
16 (金)	ピラフ 牛乳 ほうれん草のツナマヨ和え 打ち豆のコーンクリームスープ 紫いもチップス	鶏肉 ツナ ベーコン 打ち豆	牛乳	米 砂糖 米粉 紫いも チップス	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	710 kcal 110.6 g 26.3 g 21.7 g 2.8 g
19 (月)	麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 もやしとわかめのあえもの 手作りふりかけ 	豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 塩昆布 カットわかめ しらす干し 青のり	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま油	にんじん 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう しいたけ もやし	708 kcal 113.4 g 32.0 g 15.1 g 2.5 g
20 (火)	ビビンバ丼 牛乳 (ごはん 肉炒め ナムル) ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ワンタン	油 ごま ごま油	青ねぎ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく 切り干し大根 もやし しいたけ	722 kcal 111.3 g 31.3 g 15.5 g 2.5 g
21 (水)	玄米ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 	はたはた ちくわ 打ち豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 玄米 米粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	785 kcal 109.9 g 35.2 g 26.0 g 3.1 g
22 (木)	ごはん 牛乳 ボークしゅうまい 切り干しのごまマヨあえ 八宝菜	豚肉 チキンハム うずら卵	牛乳	米 砂糖 でん粉 米粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま	にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 きゅうり キャベツ 土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ	737 kcal 113.9 g 30.3 g 20.6 g 1.9 g
23 (金)	ゆかりごはん 牛乳 のり豆ポテト 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 若竹汁	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 青のり 若狭わかめ	米 でん粉 じゃがいも しらたき 砂糖	油	ゆかり にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ	705 kcal 110.3 g 29.4 g 19.2 g 2.7 g
26 (月)	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 ほうれん草の炒め物 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 大麦 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 油	青ねぎ ほうれん草 にんじん	土生姜 にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ	720 kcal 108.3 g 35.6 g 19.2 g 2.6 g
27 (火)	川上米のごはん 牛乳 炒り豆腐 キャベツのおかか和え 名田庄しそ風味漬け	豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	牛乳	米 砂糖	油	にんじん 青ねぎ しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根	712 kcal 106.3 g 30.1 g 17.4 g 2.1 g
28 (水)	キムチチャーハン 牛乳 米粉めんの中華和え 豆腐のスープ みかんゼリー	豚肉 チキンハム ベーコン 豆腐	牛乳 昆布	米 砂糖 米粉めん みかんゼリー	油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	白菜 大根 白ねぎ キャベツ にんにく きゅうり 土生姜 玉ねぎ しいたけ	712 kcal 116.0 g 27.0 g 18.1 g 2.7 g
29 (木)	玄米ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 アスパラソテー 越のルビー	豚肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 玄米	油	にんじん ピーマン アスパラガス ミディマト	玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ コーン	790 kcal 110.0 g 28.7 g 30.2 g 1.8 g
30 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ ささみの梅肉和え たぬき汁	鶏肉 じゃこ天 豚肉	牛乳	米 砂糖 こんにやく でん粉 パン粉	油	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり 梅肉 玉ねぎ えのきたけ	733 kcal 116.6 g 25.4 g 20.2 g 2.3 g