

令和7年度

5月 献立予定表

取手市立戸頭中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			その他の材料(調味料など)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
1 木曜日	わかめごはん					★わかめごはん			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 じゃがいも でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	921 2.9
	ごまみそ汁	鶏肉	みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ		ごま	削り節	
2 金曜日	ごはん					ごはん			
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	875 2.7
	トック	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
7 水曜日	ごはん					ごはん			
	あじのごまフライ(ソース)	あじ 卵	青のり			小麦粉 パン粉	ごま 油	中濃ソース ウスターソース	822 2.6
	たけのこの土佐煮	かつおぶし		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ			削り節	
8 木曜日	フォカッチャ					★フォカッチャ			
	チキンバジル焼き	鶏肉						塩 こしょう ワイン ★バジルソース	875 3.3
	シーフードマリナータ	★シーフードミックス		ブロッコリー	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう バジル粉 がらスープ	
9 金曜日	麦ごはん					ごはん 大麦			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	837 2.6
	パンサンズー(パンサンズーのたれ)	ハム			きゅうり	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
12 月曜日	ごはん					ごはん			
	かつおの香味揚げ	かつお 卵			しょうが にんにく	でんぶん	ごま 油	しょうゆ ★七味とうがらし	806 2.6
	ひじきの煮物	ひじき 鶏肉 大豆		にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	じゃがいものみそ汁	みそ		ほうれんそう	しめじ ねぎ	じゃがいも		削り節	
13 火曜日	ソフトめん					ソフトめん			
	きつね汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 だし昆布	716 3.4
	お好み焼き(お好みソース)					★お好み焼き		お好みソース	
	大阪漬		★塩こんが	だいこんの葉	だいこん きゅうり				
14 水曜日	麦ごはん					ごはん 大麦			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	852 2.2
	ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン		こまつな	キャベツ レモン	砂糖	油	塩	
15 木曜日	ごはん					ごはん			
	ブルコギ	豚肉		にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし	砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン	795 2.1
	ねぎ塩スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
16 金曜日	ごはん					ごはん			
	ハムチーズフライ(ソース)	★ハムチーズフライ					油	中濃ソース ウスターソース	886 2.9
	ごぼうと春雨の炒め煮	豚肉		ピーマン	ごぼう にんにく しょうが	春雨 砂糖	油	しょうゆ みりん オイスターソース	
	みそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			削り節	
19 月曜日	ごはん					ごはん			
	ハンバーグたまねぎソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく		バター	酒 しょうゆ みりん	868 2.8
	粉ふぎいも		青のり			じゃがいも		塩	
	みそけんちん汁	生揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		削り節	
20 火曜日	ソース焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう	779 3.4
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが	でんぶん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
	マーラーカオ					★マーラーカオ			
21 水曜日	麦ごはん					ごはん 大麦			
	いわしのかば焼き	★いわし開きでんぶん付き			しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒	823 2.4
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		削り節 塩 こしょう	
世界の食べ物の旅 イタリア									
22 木曜日	コッパパン					コッパパン			
	チョコクリーム					★チョコクリーム			
	アスパラと新じゃがのクリーム煮	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう がらスープ	824 3.0
	ツナサラダ(香味たまねぎドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり			★香味玉ねぎドレッシング	
23 金曜日	ごはん					ごはん			
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	777 2.5
	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)		★海藻ミックス		だいこん スイートコーン			★中華塩ドレッシング	
	もやしのスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
26 月曜日	ごはん					ごはん			
	ふりかけ							★ふりかけ	823 2.2
	生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん	
	ベーコンとコーンのみそ汁	ベーコン みそ			たまねぎ キャベツ スイートコーン			削り節	
27 火曜日	麦ごはん					ごはん 大麦			
	揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		850 2.7
	ビーフンソテー	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフン	油	塩 こしょう がらスープ	
	ごま豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょうゆ がらスープ	
28 水曜日	ごはん					ごはん			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ しめじ しょうが		油	しょうゆ みりん 酒	759 2.7
	ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		油	しょうゆ	
	しらすのかき玉汁	卵	しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ みりん 塩 削り節	
29 木曜日	セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま		
	豆と野菜のトマト煮	鶏肉 ソーセージ 大豆		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	801 2.6
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
30 金曜日	ごはん					ごはん			
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	788 3.1
	のり酢あえ	ささみ	のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖		酢 しょうゆ 削り節	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほうれんそう	こんにゃく	油	削り節	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	5月の平均
エネルギー(kcal)	830	823
食 塩(g)	2.5	2.7