

令和7年度

5月 献立予定表

取手市立取手第一中学校

日曜日		献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
			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	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 でんぷん	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	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 でんぷん	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	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	フォカッチャ						★フォカッチャ		
		チキンパジル焼き	鶏肉						塩 こしょう ワイン ★パジルソース	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 パジル粉 がらスープ	
9	金	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 でんぷん	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
		パンサンスー(パンサンスーのたれ)	ハム			きゅうり	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
12	月	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	でんぷん	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	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	
		大阪漬け		★塩こんが	だいこんの葉	だいこん きゅうり				
14	水	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	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	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	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
		粉ふきいも		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	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	でんぷん		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	麦ごはん						ごはん 大麦		
		いわしのかば焼き	★いわし開きでんぷん付き			しょうが	砂糖 でんぷん	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	でんぷん		削り節 塩 こしょう	
世界の食べ物の旅 イタリア										
22	木	コッペパン					コッペパン			
		チョコクリーム					★チョコクリーム			824 3.0
		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	
		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	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 でんぷん 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	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 でんぷん	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	麦ごはん						ごはん 大麦		
		揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		
		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	850 2.7
		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	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	でんぷん		しょうゆ みりん 塩 削り節	
29	木	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	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