

予定献立表（中学校）

令和7年 5月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 木	バターロール 5/5端午の節句	カレーシチュー 野菜とコーンのサラダ (和風ドレ) 柏もち	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、柏もち	牛乳、豚肉、うずら卵、牛乳、チーズ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、りんご、キャベツ、小松菜、とうもろこし	783 kcal 31.2 g
2 金	ごはん 抹茶ふりかけ 5/1八十八夜	こいのぼりのすまし汁 あじフライ（ソース） じゃが芋の旨煮	牛乳	米、こんにゃく、ごま油、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ、あじ、さつま揚げ、昆布、のり	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	818 kcal 36.4 g
7 水	はちみつ食パン	マカロニのクリーム煮 枝豆ソテー もやしサラダ（ソイドレ）	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、ウィンナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、枝豆、とうもろこし、小松菜、もやし	807 kcal 30.2 g
8 木	ごはん ☆群馬県の 郷土料理☆	こしね汁（群馬県） ししゃものカレー天ぷら② 春雨と卵の炒め物	牛乳	米、こんにゃく、油、小麦粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、ししゃも、卵	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、ピーマン、しめじ	854 kcal 35.6 g
9 金	中華風おこわ	プチ餃子スープ にら玉炒め キャベツともやしのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、餃子の皮、油、ごま	豚肉、牛乳、鶏肉、なると、卵	筍、人参、しいたけ、しょうが、もやし、長ねぎ、にら、玉ねぎ、キャベツ	689 kcal 26.0 g
12 月	ごはん	もやしの味噌スープ いかの醤油マヨネーズ焼き 麻婆春雨	牛乳	米、油、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、いか、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、とうもろこし、にら、長ねぎ、きくらげ	737 kcal 32.6 g
13 火	ゆで中華麺	五目ラーメンスープ 野菜チップス 清見オレンジ(1/4)	牛乳	中華麺、ごま油、ごま、でん粉、さつま芋、油	牛乳、豚肉、なると、いか、うずら卵	にんにく、しょうが、人参、白菜、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、清見オレンジ	848 kcal 36.5 g
14 水	米粉コッペパン	A B C スープ ツナチーズオムレツ 若草ポテト	コーヒー 牛乳	米粉パン、マカロニ、じゃが芋、バター	コーヒー牛乳、ベーコン、卵、ツナ、牛乳、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、とうもろこし	813 kcal 35.7 g
15 木	麦ごはん キーマカレー	海藻サラダ（和風ドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、ひよこ豆、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり	823 kcal 31.2 g
16 金	背割りコッペパン ソース焼きそば	わかめと卵のスープ 甘夏(1/4)	牛乳	パン、ごま油、ごま、麺、油	牛乳、鶏肉、卵、わかめ、豚肉、いか	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、筍、しいたけ、甘夏	735 kcal 34.9 g
19 月	たけのご飯	じゃが芋と葱の味噌汁 鯖の塩焼き かぶのお浸し（醤油）	牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋	鶏肉、油揚げ、牛乳、みそ、鯖	人参、筍、玉ねぎ、長ねぎ、かぶ、キャベツ	715 kcal 29.7 g
20 火	ごはん	豚汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、油揚げ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、切干大根、さやいんげん	721 kcal 34.5 g
21 水	背割りコッペパン	クリーミーピーンズスープ カレーミート ローストポテト	牛乳	パン、バター、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、ウィンナー	玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、にんにく、しょうが、トマトピューレ、しめじ	817 kcal 34.0 g
22 木	ごはん	豆腐と葱の味噌汁 鮭の塩焼き 肉野菜炒め	牛乳	米、油、でん粉	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鮭、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	732 kcal 37.0 g
23 金	マーブル食パン 5/27こまつなの日	じゃが芋のカレースープ 鯖のチーズムニエル 小松菜としめじのソテー	牛乳	パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、バター	牛乳、鶏肉、さわら、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、しめじ	747 kcal 34.2 g
26 月	ごはん	かぶの味噌汁 生揚げの坦々ソースがけ キャベツとえのきのナムル (中華ドレ)	牛乳	米、油、砂糖、ごま、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、生揚げ、鶏肉	かぶ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、小松菜、えのき	749 kcal 31.4 g
27 火	ごはん のり佃煮	肉じゃが 炒りなます 甘夏(1/4)	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、海苔	木耳、人参、玉ねぎ、さやいんげん、大根、れんこん、甘夏	741 kcal 25.9 g
28 水	ごはん	野菜の味噌汁 鰹の竜田揚げ 〇ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、でん粉、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、かつお、鶏肉、大豆、ひじき	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、さやいんげん	820 kcal 38.8 g
29 木	ガーリックフランス 5/29こんにゃくの日	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソース和え メロンゼリー	牛乳	パン、油、マカロニ、砂糖、ゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマトピューレ	727 kcal 25.9 g
30 金	わかめごはん 5/29こんにゃくの日	ラビオリスープ 鶏肉のから揚げ 玉こんにゃくの炒り煮	ぶどう ジュース	米、小麦粉、パン粉、でん粉、油、こんにゃく、ごま油	豚肉、わかめ、ベーコン、鶏肉	ぶどうジュース、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが	779 kcal 24.2 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414



日の出町平均	773	32.3
学校給食摂取基準（範囲）	830	(27～42)

5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

◎ 15日（木）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある
協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供して
いただいた「健康投資ーグルト」です。