

令和7年 5月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1 木	麦ご飯 キムチーズ肉じゃが もやしとキャベツの和え物	牛乳 677 31.8 16.1 2.1	綾ぶどう豚 まぐろ水煮	牛乳 チーズ	人参 小松菜	ハクサイキムチ 玉ねぎ 青豆 もやし キャベツ	有機米 精麦 じゃが芋 三温糖	ごま 米油	しょう油 みりん
2 金	こどもの日メニュー								
	たけのこ寿司	牛乳 744	とり肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	有機米	ごま	す しお 酒
	魚そうめん汁	32.7	油あげ		ブロッコリー	ごぼう たけのこ水煮	砂糖(上白)		しょう油 みりん
	いわしの梅味噌煮	24.3	とうふ			長ねぎ えのきたけ	三温糖		まこんぶ／だし
	ゆでブロッコリー	3.8	魚ソーメン				こどもの日デザート		花かつお／だし
	こどもの日デザート		いわし梅味噌						
7 水	麦ご飯 五月汁 魚のグリーン揚げ	牛乳 641 32.9 16.6 1.6	とり肉 とうふ まぐろ角切	牛乳 わかめ	小松菜 人参 抹茶	たけのこ水煮 えのきたけ 長ねぎ	有機米 精麦 じゃが芋	米油	花かつお／だし まこんぶ／だし しょう油 しお
8 木	ひむかの日 綾町産：（有機米	綾ぶどう豚	きゅうり	小松菜	千切大根	人参	長ねぎ	ぶなしめじ	宮崎県産：（牛乳 うどん麺 ）
	梅菜めし	牛乳 719	綾ぶどう豚	牛乳	人参	ぶなしめじ	有機米 精麦	米油	梅菜めし 煮干し
	肉うどん	29.9	ちくわ	わかめ	小松菜	長ねぎ きゅうり	うどん麺	ごま	しょう油 みりん
	切干大根のごまマヨあえ	23.3 3.5				千切大根	三温糖	マヨネーズ	酒 しお コショウ
9 金	麦ご飯	牛乳 716	とり肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ 板こんにゃく	有機米 精麦	ごま油	しょう油
	新じゃがうま煮	27.8	厚揚げ	わかめ	人参	ごぼう きゅうり	じゃが芋	米油	酒 みりん
	春野菜の梅肉和	16.3	ちくわ			干しいたけ水煮 青豆	三温糖	ごま	
	みかんジュース	2.4				梅肉 みかんジュース			
12 月	麦ご飯 洋風かきたま汁 焼き肉	牛乳 853 25.3 43.5 1.9	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	人参 カラーピーマン	えのきたけ 長ねぎ エリンギ キャベツ	有機米 精麦 じゃが芋 でん粉	米油	ガラスープ しお しょう油 酒 焼き肉のタレ 豆板じゃん
13 火	米粉パン	牛乳 765	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ	米粉パン	オリーブ油	にんにく ワイン
	ミートスパゲティ	36.6	まぐろ水煮			青豆 千切大根	スパゲティ	米油	しお コショウ しょう油
	新玉ねぎのサラダ	21.9	大豆			きゅうり レモン果汁	三温糖		デミグラスソース
		3.3				キャベツ			ケチャップ トマトビュール
14 水	キムタクご飯	牛乳 642	綾ぶどう豚	牛乳	人参	ハクサイキムチ 甘夏缶	有機米 精麦	ごま油	しょう油
	もずくスープ	29.4	たまご	もずく		玉ねぎ たくあん 長ねぎ	でん粉		煮干し しお
	甘夏サラダ	19.5	とうふ			えのきたけ きゅうり 青豆			日向夏ドレッシング
		3.6				干しいたけ水煮 キャベツ			
15 木	振替休業日（17日分）								
16 金	麦ご飯	牛乳 821	綾ぶどう豚	牛乳	人参	玉ねぎ ぶなしめじ	有機米 精麦		カレールウ
	ポークカレー	29.8	大豆水煮		トマト缶	バナナ	じゃが芋		にんにく ソース
	フルーツ白玉	19.8				黄桃缶 パイン缶	白玉団子		ガラスープ
		2.7				りんご缶			しお コショウ
17 土	体育大会								
18 土	体育大会後片付け								
19 土	振替休業日（18日分）								
20 火	麦ご飯	牛乳 754	ぶた肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	有機米 精麦	米油	豆板じゃん
	辛味豆腐汁	27.3	厚揚げ		小松菜	キャベツ		ごま油	煮干し
	牛肉コロッケ	25.9	牛肉コロッケ		ブロッコリー				しょう油 しお
	ゆでブロッコリー	2.6	麦みそ						
21 水	チキンライス	牛乳 640	とり肉 ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ 青豆	有機米	米油	ケチャップ
	野菜スープ	28.9	ロースハム	きざみ昆布	小松菜	キャベツ	じゃが芋	ごま油	ソース しお コショウ
	りっちゃんのサラダ	15.7	とうふ		トマト	きゅうり	三温糖	ごま	ガラスープ
		3.6	花かつお			コーン缶			しょう油 す
22 木	麦ご飯	牛乳 784	厚揚げ	牛乳	小松菜	大根	有機米 精麦		煮干し
	芋もち汁	28.9	さば切身		人参	ぶなしめじ	芋もち（かぼちゃ）		しょう油 しお
	さばの煮付け	28.2				しょうが	砂糖(中双)		酒 みりん
		2.8				コンニャク			
23 金	照り焼きバーガー	牛乳 794	ぶた肉	牛乳	小松菜	キャベツ	バーガーパン	マヨネーズ	しお しょう油
	（バーガーパン ハンバーグ	34.3	ウインナー		人参		マカロニ		ガラスープ コショウ
	キャベツ）	33.8	鶏の照焼				じゃが芋		カレー粉 ワイン
	カレースープ	4.1							
26 月	福井県の郷土料理								
	ソースカツ丼	牛乳 718	ローストンカツ	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	米油	ソース ケチャップ
	（麦ご飯 ローストンカツ	25.3	油あげ	わかめ		長ねぎ	三温糖		みりん 酒
	キャベツ）	22.5	麦みそ			キャベツ	じゃが芋		しお 煮干し
27 火	黒糖パン	牛乳 677	ぶた肉	牛乳	小松菜	エリンギ	黒糖パン	米油	にんにく しょうが しお
	ジャージャー麺	27.9	大豆	ちりめん	人参	玉ねぎ キャベツ	中華めん	ごま油	しょう油 テンメンジャン
	大根サラダ	21.6	麦赤みそ	きざみ昆布		たけのこ水煮 きゅうり	三温糖	ごま	豆板じゃん 酒 コショウ
		3.3				大根 長ねぎ			オイスターソース す
28 水	麦ご飯	牛乳 713	鶏ささ身	牛乳	小松菜	玉ねぎ たけのこ水煮	有機米 精麦	米油	しょうが しょう油
	麻婆豆腐	32.2	ぶた肉	わかめ	人参	干しいたけ水煮	三温糖	ごま油	みりん す
	きゅうりとわかめの中華和え	23.6	とうふ			きゅうり 長ねぎ	でん粉	ごま	豆板じゃん
		2.5	麦赤みそ 八丁みそ			もやし			
29 木	麦ご飯	牛乳 685	あじのほぐし身	牛乳	人参	玉ねぎ 青豆	有機米 精麦	ごま	しょう油
	あじそぼろご飯の具	32.5	綾ぶどう豚		小松菜	キャベツ	じゃが芋	米油	みりん しお
	ぶた汁	20.2	油あげ			ごぼう	三温糖		しょうが 煮干し
		2.5	たまご 麦みそ			長ねぎ			
30 金	麦ご飯	牛乳 848	綾ぶどう豚	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	米油	しお コショウ
	八宝菜	31.4	ちくわ		小松菜	たけのこ水煮	でん粉	ごま油	しょう油
	春巻	34.8	春巻		ブロッコリー	キャベツ			
		2.2	たまご						