

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 牛乳 キムチーズ肉じやが もやしとキャベツの和え物	677 31.8 16.1 2.1	綾ぶどう豚 まぐろ水煮 とうふ 魚ソーメン いわし梅味噌	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 じやが芋 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 魚そうめん汁 いわしの梅味噌煮 ゆでプロッコリー こどもの日デザート	744 32.7 24.3 3.8	とり肉 油あげ とうふ 魚ソーメン いわし梅味噌	牛乳	人参 プロッコリー	干しいたけ水煮 ごぼう たけのこ水煮 長ねぎ えのきたけ	有機米 砂糖(上白) 三温糖 こどもの日デザート	ごま	すしお 酒 しょう油 みりん まこんぶ/だし 花かつお/だし	
7 水	麦ご飯 牛乳 五月汁 魚のグリーン揚げ	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 じやが芋	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)	719 29.9 23.3 3.5	綾ぶどう豚 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ぶなしめじ 長ねぎ きゅうり 千切大根	有機米 精麦 うどん麺 三温糖	米油 ごま マヨネーズ	梅菜めし 煮干し しょう油 みりん 酒 しお コショウ	
9 金	麦ご飯 牛乳 新じやがうま煮 春野菜の梅肉和 みかんジュース	716 27.8 16.3 2.4	とり肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ 板こんにやく ごぼう きゅうり 干しいたけ水煮 青豆 梅肉 みかんジュース	有機米 精麦 じやが芋 三温糖	ごま油 米油 ごま	しょう油 酒 みりん	
12 月	麦ご飯 牛乳 洋風かきたま汁 焼き肉	853 25.3 43.5 1.9	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	人参 カラービーマン	えのきたけ 長ねぎ エリンギ キャベツ	有機米 精麦 じやが芋 でん粉	米油	ガラスープ しお しょう油 酒 焼き肉のタレ 豆板じやん	
13 火	米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ 新玉ねぎのサラダ	765 36.6 21.9 3.3	ぶた肉 まぐろ水煮 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ 青豆 千切大根 きゅうり レモン果汁 キャベツ	米粉パン スパゲティー 三温糖	オリーブ油 米油	にんにく ワイン しお コショウ しょう油 デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ	
14 水	キムタクご飯 もずくスープ 甘夏サラダ	642 29.4 19.5 3.6	綾ぶどう豚 たまご とうふ	牛乳	人参	ハクサイキムチ 甘夏缶 玉ねぎ たくあん 長ねぎ えのきたけ きゅうり 青豆 干しいたけ水煮 キャベツ	有機米 精麦 でん粉	ごま油	しょう油 煮干し しお 日向夏ドレッシング	
15 木	振替休業日 (17日分)									
16 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツ白玉	821 29.8 19.8 2.7	綾ぶどう豚 大豆水煮	牛乳	人参 トマト缶	玉ねぎ ぶなしめじ バナナ 黄桃缶 バイン缶 りんご缶	有機米 精麦 じやが芋 白玉団子		カレールウ にんにく ソース ガラスープ 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 辛味豆腐汁 牛肉コロッケ ゆでプロッコリー	754 27.3 25.9 2.6	ぶた肉 厚揚げ 牛肉コロッケ 麦みそ	牛乳	人参 小松菜 プロッコリー	干しいたけ水煮 キャベツ	有機米 精麦	米油 ごま油	豆板じやん 煮干し しょう油 しお	
21 水	チキンライス 牛乳 野菜スープ りっちゃんのサラダ	640 28.9 15.7 3.6	とり肉 ぶた肉 ロースハム とうふ 花かつお	牛乳 きざみ昆布	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ 青豆 キャベツ きゅうり コーン缶	有機米 じやが芋 三温糖	米油 ごま油 ごま	ケチャップ ソース しお コショウ ガラスープ しょう油 す	
22 木	麦ご飯 牛乳 芋もち汁 さばの煮付け	784 28.9 28.2 2.8	厚揚げ さば切身	牛乳	小松菜 人参	大根 ぶなしめじ しょうが コンニャク	有機米 精麦 芋もち(かぼちゃ) 砂糖(中双)		煮干し しょう油 しお 酒 みりん	
23 金	照り焼きバーガー ^(バーガーバン ハンバーグ キャベツ) 牛乳 カレースープ	794 34.3 33.8 4.1	ぶた肉 ワインナー 鶏の照焼	牛乳	小松菜 人参	キャベツ	バーガーバン マカロニ じやが芋	マヨネーズ	しお しょう油 ガラスープ コショウ カレー粉 ワイン	
26 月	福井県の郷土料理 ソースカツ丼 (麦ご飯 ローストソーセージ キャベツ) 五目みそ汁	718 25.3 22.5 3.4	ローストソーセージ 油あげ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	有機米 精麦 三温糖 じやが芋	米油	ソース ケチャップ みりん 酒 しお 煮干し	
27 火	黒糖パン 牛乳 ジャージャー麺 大根サラダ	677 27.9 21.6 3.3	ぶた肉 大豆 麦赤みそ	牛乳 ちりめん きざみ昆布	小松菜 人参	エリンギ 玉ねぎ キャベツ たけのこ水煮 きゅうり 大根 長ねぎ	黒糖パン 中華めん 三温糖	米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが しお しょう油 テンメンジャン 豆板じやん 酒 コショウ オイスターソース す	
28 水	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりとわかめの中華和え	713 32.2 23.6 2.5	鶏ささ身 ぶた肉 とうふ 麦赤みそ 八丁みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ水煮 きゅうり 長ねぎ もやし	有機米 精麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	しょうが しょう油 みりん す 豆板じやん	
29 木	麦ご飯 牛乳 あじそぼろご飯の具 ぶた汁	685 32.5 20.2 2.5	あじのほぐし身 綾ぶどう豚 油あげ たまご 麦みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 青豆 キャベツ ごぼう 長ねぎ	有機米 精麦 じやが芋 三温糖	ごま 米油	しょう油 みりん しお しょうが 煮干し	
30 金	麦ご飯 牛乳 八宝菜 春巻	848 31.4 34.8 2.2	綾ぶどう豚 ちくわ 春巻 たまご	牛乳	人参 小松菜 プロッコリー	玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ	有機米 精麦 でん粉	米油 ごま油	しお コショウ しょう油	