

# 5月 学校給食献立表

令和7年度  
呉市立安浦中学校

日 曜	献立名	赤:体をつくるものになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 木	★行事食(端午の節句)★ ごはん 牛乳 かつおと大豆のカラフル和え 若竹汁	かつお 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ えのきたけ	米 てんぷん じゃがいも 三温糖	油	701 30
2 金	チーズパン 牛乳 タンドリーチキン アスパラサラダ たまごスープ	鶏肉 ハム ベーコン 卵 チーズ	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが きゃべつ どうもろこし	パン 三温糖	油	762 31
5 月	こどもの日							
6 火	振替休日							
7 水	スタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 冷凍パン	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にら にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく もやし どうもろこし しめじ たけのこ きゅうり きゃべつ パインアップル	米 大麦 三温糖	油 ごま ごま油	704 25
8 木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ パンバンジー	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 干ししいたけ きゃべつ きゅうり	米 三温糖 てんぷん	ごま油 ごま	749 33
9 金	★体育大会応援献立★ セルフフィッシュバーガー (丸型横割りパン・ホキフライ・ 蒸しきゃべつ・1食用ソース) 牛乳 熱く燃える!!Cスープ	ホキ ベーコン	牛乳 ちりめんいりこ	トマト	きゃべつ 玉ねぎ しいたけ	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	695 29
12 月	体育大会の振替休日							
13 火	ポークカレー(ごはん) 牛乳 チーズサラダ	豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	油	704 25
14 水	職員出張のため、給食はありません。							
15 木	ごはん 牛乳 たこボール こんにゃくサラダ なめこ汁	豆腐 たこ 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	ねぎ にんじん	きゃべつ もやし こんにゃく きゅうり なめこ 玉ねぎ えのきたけ	米 てんぷら粉 三温糖	油 ごま油 ごま	734 27
16 金	リッチパン 牛乳 春野菜とツナのキッシュ ポトフ	ツナ 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん ブロッコリー	グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ しめじ マッシュルーム	パン じゃがいも	バター	694 31
19 月	給食はありません。 <u>弁当を持参してください。</u>							
20 火	青菜のまぜごはん(ごはん) 牛乳 五目うどん 切干大根の甘酢和え	ベーコン 鶏肉 油揚げ	ちりめんいりこ 牛乳 わかめ	広島菜漬け にんじん	玉ねぎ しめじ 切干大根 きゅうり もやし	米 うどん 三温糖	ごま油 ごま	682 25
21 水	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	さば 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ えのきたけ	米 大麦 三温糖 じゃがいも	油	717 34
22 木	ピピンバ(ごはん) 牛乳 トックスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	しめじ 山菜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 三温糖 トック	ごま ごま油 油	705 27
23 金	小型パン 牛乳 猪ミートスパゲティ ごぼうサラダ	猪肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	ドライパン にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン スパゲティ 三温糖	油 マヨネーズ ごま	785 29
26 月	★みそ汁で旬を味わおう献立 ～春きゃべつ・たけのこ～★ ごはん 牛乳 赤魚の煮付け はりはり漬け 5月のみそ汁	赤魚 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ 塩昆布 わかめ	にんじん	しょうが 切干大根 きゅうり きゃべつ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖	ごま	689 29
27 火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 春雨とうずら卵のスープ	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 玉ねぎ	米 てんぷん 三温糖 春雨	油	776 29
28 水	麦ごはん 牛乳 チンジャオオロス 春雨サラダ	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり こんにゃく	米 大麦 三温糖 春雨 じゃがいも てんぷん	ごま油 ごま	680 27
29 木	★市総体応援献立★ ごはん 牛乳 鶏肉の『フレ-!フレ-!』ク焼き 梅『勝つ』お和え 元気汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ ちりめんいりこ	にんじん ねぎ	きゃべつ もやし 梅 玉ねぎ えのきたけ	米 パン粉 コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ	751 30
30 金	市総体のため、給食はありません。							

\*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】
300円 × 16回 = 4800円
5月27日に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。