



献立表 5月

令和7年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 木	ミルクパン ポトフ ツナ和え	○	鶏肉 ツナ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり レモン	696
2 金	セルフ箸ごはん 春キャベツの豚汁 子どもの日デザート	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 かしわもち	たけのこ にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	698
7 水	ハヤシライス パインサラダ	○	豚肉 粉チーズ 牛乳	精白米 大麦 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶	745
8 木	コッペパン スラッピージョー 鶏肉とキャベツの洋風煮	○	鶏ミンチ 大豆 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ グリーンピース	764
9 金	玉ねぎたっぷりブルコギ風丼 キャベツと油揚げのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ	742
12 月	ごはん いわしのフライ ボイルキャベツ 新玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	いわしフライ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ	778
13 火	コッペパン 焼きそば ひじきサラダ	○	豚肉 ひじき あおのり 牛乳	コッペパン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 水菜 コーン	773
14 水	ごはん マーボーにら豆腐 キャベツのナムル	○	鶏ミンチ みそ 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	しょうが にんにく にら 玉ねぎ にんじん 椎茸 キャベツ もやし	724
15 木	ごはん うずら卵の中華炒め ワンタン風スープ	○	鶏肉 うずら卵 鶏ミンチ わかめ 牛乳	精白米 ごま油 こんにゃく 油 三温糖 ワンタン ごま	椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ	724
16 金	わかめごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 さっぱり和え	○	わかめ 鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油	にんじん いんげん ごぼう しょうが キャベツ もやし きゅうり	720
19 月	高菜丼 たぬき汁	○	鶏ミンチ さつま揚げ 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 ごま ごま油 三温糖 こんにゃく	たかな漬 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごぼう こまつな	725
20 火	国産小麦パン コロツケ キャベツのソテー トマトスープ	○	鶏ミンチ ベーコン 牛乳	国産小麦パン コロツケ 油	キャベツ にんじん コーン トマト缶 玉ねぎ	767
21 水	ごはん 肉じゃが いそかあえ	○	鶏肉 もみり 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	713
22 木	味付けパン スープカレー コーンサラダ	○	鶏肉 煮干 牛乳	味付けパン じゃがいも 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ コーン	787
23 金	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 新じゃがと野菜のうま煮	○	メルルーサ さつま揚げ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 水菜 えのきたけ キャベツ いんげん	769
26 月	ごはん さばと大豆の煮物 konn	○	さば ひじき 大豆 油揚げ 煮干 さつま揚げ 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん いんげん 水菜 キャベツ	730
27 火	コッペパン 鶏肉とポテのオレンジソース ベーコンと野菜のスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 片栗粉 油 じゃがいも	マーマレード レモン キャベツ 玉ねぎ 水菜 にんじん コーン	751
28 水	ごはん さばのしょうが煮 切干大根の煮物 若竹汁	○	さば 油揚げ わかめ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま油	切干大根 にんじん いんげん たけのこ 玉ねぎ えのきたけ しょうが	741
29 木	黒糖パン 肉団子のトマト煮 コールスロー	○	ミートボール わかめ 牛乳	黒糖パン じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ グリンピース にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	706
30 金	ごはん がんもどきの煮つけ 塩昆布炒め かきたま汁	○	がんもどき 塩昆布 かまぼこ たまご 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま 片栗粉	キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ 玉ねぎ	704