



# 5月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(中学校)  
富里市学校給食センター

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
八十八夜 献立											
1	木		ごはん	牛乳 お茶プリン 鶏肉の香味焼き じゃがいものみそ汁 ツナサラダ	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ	にら 人参 こまつな	ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり 白菜	米 じゃがいも 砂糖 プリン	ごま ごま油	837Kcal 33.6g 24.2g 2.9g
こどもの日 献立											
2	金		ごはん	牛乳 鮭のごまみそ焼き 端午の節句汁 鶏肉と筍のおかか煮	鮭 さつま揚げ 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき 筍 枝豆	米 砂糖	ごま ごま油	798Kcal 40.8g 18.2g 2.8g
7	水		黒糖パン	牛乳 豆乳ブラマンジェ ほうれん草オムレツ ポトフ お魚ソーセージとキャベツのソテー	豚肉 お魚ソーセージ 卵	牛乳	人参 パセリ ピーマン ほうれん草	玉ねぎ コーン 白菜 かぶ キャベツ	パン 砂糖 ブラマンジェ	油	753Kcal 29.5g 29.1g 3.2g
8	木		ごはん	牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース 有機大根の煮物 マカロニサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ ◎大根 きゅうり キャベツ	米 マカロニ 砂糖 澱粉	油 マヨネーズ	877Kcal 28.8g 30.7g 2.4g
9	金		レタス チャーハン	牛乳 春巻 わかめスープ フルーツゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	コーン えのき 玉ねぎ ねぎ 生巻 キャベツ 椎茸 レタス みかん パイン	米 砂糖 澱粉 春雨 春巻の皮 ゼリー	油 ごま ごま油	816Kcal 23.1g 26.0g 2.8g
12	月		ごはん	牛乳 レモンゼリー 豚肉の生姜炒め けんちん汁 水菜とツナの和え物	豚肉 ツナ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 こまつな 水菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ ◎大根 ごぼう	米 ゼリー 砂糖 里芋 澱粉	油 ごま ごま油	793Kcal 33.6g 25.1g 2.4g
13	火		ごはん	牛乳 ふっくらよせ 肉じゃが 和風サラダ	豚肉 スケソウダラ	牛乳 のり	人参 こまつな いんげん	玉ねぎ 枝豆 えのき コーン	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	油	819Kcal 27.5g 20.4g 2.0g
14	水		ソフトフランス	牛乳 チキンマトソース 米粉のあっさりコーンシチュー キャロットラペ	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ レモン にんにく コーン きゅうり	パン 米粉 砂糖	オリーブオイル 油	753Kcal 33.9g 30.3g 3.4g
15	木		ごはん	牛乳 ★コロッケ 春野菜のみそ汁 海藻と鶏肉の和え物	鶏肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ 昆布	人参	玉ねぎ コーン かぶ グリンピース キャベツ 白菜	米 砂糖 じゃがいも パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	793Kcal 27.4g 20.9g 2.4g
16	金		麦ごはん	牛乳 むらさき芋もち マーボー豆腐 バンサンスー	鶏肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ 筍 ねぎ もやし 生姜 きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 春雨 澱粉 さつまいも 小麦粉	油 ごま ごま油 ラー油	808Kcal 27.9g 21.2g 2.4g
食育の日											
19	月		ごはん	牛乳 いわしのかば焼き 富里野菜の豚汁 ごま和え	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 こまつな	ごぼう ◎大根 ねぎ もやし	米 砂糖 澱粉	油 ごま	768Kcal 32.8g 23.0g 2.6g
20	火		キーマカレー ライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・キーマカレー) こんにゃくサラダ お麩ラスク	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ にんにく もやし きゅうり	米 玄米 麩 砂糖 はちみつ	油 バター	883Kcal 32.9g 27.7g 2.2g
21	水		きなこ 揚げパン	牛乳 富里産豚肉のトマト煮 コーンソテー りんご	豚肉 ウインナー きな粉	牛乳	人参 ピーマン トマト こまつな	玉ねぎ キャベツ コーン りんご	パン 砂糖 じゃがいも 澱粉	油	840Kcal 28.0g 30.8g 3.6g
22	木		ごはん	牛乳 さばのピリ辛焼き 鶏団子汁 ごぼうサラダ	さば 鶏団子	牛乳	人参 大根の葉	にんにく 生姜 ◎大根 枝豆 ごぼう レモン きゅうり	米 砂糖	ごま マヨネーズ	817Kcal 36.0g 27.2g 2.9g
23	金		ごはん	牛乳 ★チキンカツ ジュリエンスープ ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー こまつな	セロリ 玉ねぎ 白菜	米 パン粉 小麦粉	油	816Kcal 29.8g 25.7g 2.3g
26	月		ブルコギ丼	牛乳 ⇒(ごはん・ブルコギ丼の具) キムチチゲ いちご杏仁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	◎人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく ◎大根 白菜 えのき いちご	米 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油	848Kcal 32.9g 24.2g 2.8g
27	火		焼きうどん	牛乳 あじの磯辺フライ みそドレサラダ ヨーグルト	豚肉 あじ 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 あおさ ヨーグルト	◎人参 こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	756Kcal 36.4g 35.8g 2.2g
28	水		ハヤシライス	牛乳 ⇒(麦ごはん・ハヤシルウ) 野菜豆腐ナゲット(2個) グリーンサラダ	豚肉 グチ スケソウダラ 豆腐 イトヨリダイ 豆乳 キントキダイ	牛乳	◎人参 トマト ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり 枝豆	米 麦 砂糖 小麦粉 澱粉	油	857Kcal 26.9g 30.7g 3.3g
29	木		かつお飯	牛乳 厚焼きたまご 新玉ねぎのみそ汁 野菜炒め	豚肉 かつお 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	◎人参 こまつな ピーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 澱粉	油 ごま	816Kcal 41.6g 29.2g 3.0g
30	金		ごはん	牛乳 肉団子甘酢あん(2個) 厚揚げのうま煮 フルーツナタデココ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	◎人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 みかん パイン	米 砂糖 パン粉 里芋	油	858Kcal 30.2g 24.6g 2.3g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

## 今月の目標

正しい食事のマナーを身につけよう!



今月の富里産	
．．．．． 白水かほね大人チこ豚米 菜葉ぶろぎ根参んま肉 れんげつ んな 草サイ	．．．．． 今月の富里産

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	815Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.6g
脂質: 18.4~27.7g	26.2g
食塩相当量 2.5g未滿	2.6g

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。

