

[5月予定献立表]

2025年

青木村立青木中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | たんばく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------|----|--|---|---|--|---------------------------------------|
| 1木 | コッペパン | ○ | ジャガイモのたらこチーズ スパゲティサラダ 切り干し大根のスープ | 牛乳, たらこ, シュレッドチーズ, まぐろ, ベーコン | コッペパン, じゃがいも, マヨネーズ(全卵型), スパゲティ, 米油, オリーブ油, 三温糖 | ぶなしめじ, パセリ, きゅうり, にんじん, キャベツ, 切干しだいこん, ほうきさい, えのきたけ, こまつな | 766 kcal 28.1 g 33.2 g 4.1 g |
| 2金 | キムタクご飯 | ○ | かつお塩麹竜田揚げ はりはり漬け すまし汁(ほうれん草) よもぎだんご | 牛乳, 豚肉, かつお, 豆腐, なた | 米, 強化米, ひまわりサラダ油, ごま油, 米油, 三温糖, よもぎだんご | ほうきさい, だいこん, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, えのきたけ, ほうれん草 | 805 kcal 38.5 g 19.3 g 2.7 g |
| 7水 | ご飯 | ○ | 鮭のマヨネーズ焼き 春のきんぴら かきたま汁 デコボン | 牛乳, 鮭, 米みそ(淡色辛みそ), 豚肉, 蒸しかまぼこ(カット), たまご, かつお, だし昆布 | 米, 強化米, マヨネーズ(卵黄型), ごま油, 三温糖, ごま, かたくり粉 | 玉葱, にんじん, ごぼう, れんこん, うど, ねぎ, しいたけ, えのきたけ, こまつな, デコボン | 762 kcal 38.0 g 23.1 g 2.3 g |
| 8木 | 揚げパン(抹茶) | ○ | 鶏肉のしょうが焼き 海藻サラダ 春雨のスープ | 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豚肉, うずら卵 | コッペパン, ひまわり油, グラニュー糖, 三温糖, ごま油, 緑豆はるさめ, かたくり粉 | にんにく, しょうが, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱, にんじん, もやし, しいたけ, いら | 818 kcal 39.6 g 33.5 g 3.6 g |
| 9金 | ご飯 | ○ | ツナ入り卵焼き 磯香サラダ いものこ汁 | 牛乳, たまご, ツナフレーク, 焼きのり, 鶏肉, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ), いわし | 米, 強化米, 三温糖, 緑豆はるさめ, マヨネーズ(卵黄型), さといも, つきこん | にんじん, 玉葱, ほうれん草, ほうきさい, もやし, だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ | 755 kcal 32.0 g 22.8 g 2.5 g |
| 12月 | ご飯 | ○ | ちくわの二色揚げ ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁 | 牛乳, ちくわ, 青のり, 大豆, こめひじき, 油揚げ, さつま揚げ, 生揚げ, わかめ, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ) | 米, 強化米, てんぷら粉, ごま, 米油, つきこん, ひまわりサラダ油, 三温糖 | にんじん, きぬさや, 玉葱, えのきたけ, こまつな | 731 kcal 27.3 g 19.1 g 2.8 g |
| 13火 | ソフトめんカレー南蛮汁 | ○ | おからドーナツ もやしのナムル | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いわし, おから, たまご, 豆乳 | ソフト麺, ひまわりサラダ油, 小麦粉, 三温糖, ひまわり油, 上白糖, ごま油 | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しいたけ, ねぎ, ほうれん草, もやし, きゅうり | 773 kcal 31.5 g 21.0 g 2.6 g |
| 14水 | たけのこご飯 | ○ | 春巻き おかかあえ 豚汁 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお, 豚肉, 豆腐, 米みそ(淡色辛みそ) | 米, 三温糖, ひまわり油, ごま, じゃがいも, つきこん, ごま油 | たけのこ, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, だいこん, ごぼう, ねぎ | 765 kcal 33.3 g 19.3 g 3.9 g |
| 15木 | コッペパン | ○ | ミートココット ひじきのマリネ2 米粉のシチュー | 牛乳, 豚肉, たまご, こめひじき, 鶏肉, 鶏肉, 牛乳 | コッペパン, ひまわりサラダ油, ひまわり油, じゃがいも | 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, こまつな, とうもろこし, ぶなしめじ, ブロッコリー | 796 kcal 37.8 g 31.6 g 3.7 g |
| 16金 | ご飯 | ○ | ししゃものおかりソースかけ 五目豆(カレー味) みそ汁(だいこん) | 牛乳, ししゃも, 大豆, 鶏肉, こんぶ, ちくわ, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ) | 米, 強化米, かたくり粉, 米油, 三温糖, ひまわりサラダ油, つきこん, じゃがいも | ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ほうれん草, ねぎ | 762 kcal 29.7 g 22.6 g 3.2 g |
| 19月 | ご飯 | ○ | 厚揚げのごまみそかけ チキンとキャベツのつが 八宝菜 | 牛乳, 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), 豚肉, いか, うずら卵(水煮缶詰) | 米, 強化米, ごま, 三温糖, マヨネーズ(卵黄型), かたくり粉 | キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうきさい, 玉葱, たけのこ, しいたけ, ねぎ, しょうが | 829 kcal 31.3 g 30.6 g 2.5 g |
| 20火 | コッペパン | ○ | 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーサラダ ポトフ | 牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 鶏肉, ベーコン | コッペパン, ひまわりサラダ油, 三温糖, ごま, オリーブ油, じゃがいも | 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, パセリ | 799 kcal 41.5 g 33.3 g 2.9 g |
| 21水 | ご飯 | ○ | 切り干し大根の卵焼き ごまネーズあえ 小 たけのこの煮物 | 牛乳, たまご, 豚肉, ちくわ, 鶏肉, かつお | 米, 強化米, ごま油, ひまわりサラダ油, 三温糖, マヨネーズ(全卵型), ごま, こんにゃく | 切干しだいこん, ねぎ, ほうきさい, にんじん, こまつな, たけのこ, しいたけ, きぬさや | 759 kcal 29.3 g 26.7 g 2.2 g |
| 22木 | コッペパン | ○ | 白身魚(さめ)のフライ ポパイサラダ ポークビーンズ | 牛乳, もうかざめ, ロースハム, 大豆, 豚肉, クリーム(乳脂肪) | コッペパン, 花衣, パン粉, 米油, 中ざら糖, ひまわりサラダ油, じゃがいも, 三温糖 | ほうれん草, もやし, にんじん, 玉葱, さやいんげん, パセリ | 802 kcal 41.3 g 29.2 g 3.7 g |
| 23金 | ご飯 | ○ | 鶏の山賊焼き 浅漬け みそ汁(豆腐・えのき) | 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ) | 米, 強化米, 三温糖, かたくり粉, 上新粉, ひまわり油 | 玉葱, にんじん, りんごビュレ, キャベツ, こまつな, ほうきさい, しょうが, ねぎ, えのきたけ | 811 kcal 33.0 g 30.4 g 2.5 g |
| 26月 | 焼き鳥丼 | ○ | 糸寒天のごま酢あえ けんちん汁 くだもの(デコボン) | 牛乳, 鶏肉, たまご, 糸寒天, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, かつお | 米, 強化米, 三温糖, ひまわり油, 中ざら糖, ごま油, ごま, さといも, つきこん, ひまわりサラダ油 | キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, デコボン | 783 kcal 37.7 g 22.5 g 3.1 g |
| 27火 | コッペパン | ○ | アスパラグラタン ツナサラダ 白菜スープ | 牛乳, 鶏肉, 牛乳, チーズ, ツナフレーク, 豚肉, えび | コッペパン, マカロニ, ひまわりサラダ油, 有塩バター, 小麦粉 | アスパラガス, 玉葱, にんじん, レモン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, しいたけ, こまつな, ほうきさい, ねぎ | 765 kcal 34.9 g 27.2 g 3.4 g |
| 28水 | ご飯 | ○ | 豆腐の寄せ揚げ のり和え みそ汁(じゃが芋) | 牛乳, 豆腐, 鶏肉, たまご, 焼きのり, かつお, 油揚げ, 米みそ(淡色辛みそ) | 米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, 三温糖, じゃがいも | にんじん, 玉葱, しょうが, ほうきさい, こまつな, えのきたけ, ほうれん草, ねぎ | 774 kcal 27.5 g 23.1 g 2.2 g |
| 29木 | コッペパン | ○ | いかとポテトのマヨネーズソース キャベツの昆布あえ 小松菜とたまごのスープ | 牛乳, いか, 豆乳, 塩昆布, 鶏肉, たまご | コッペパン, じゃがいも, かたくり粉, ひまわりサラダ油, マヨネーズ(全卵型), 三温糖 | パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, こまつな, 玉葱 | 808 kcal 31.4 g 31.5 g 3.4 g |
| 30金 | ご飯 | ○ | 焼売 春雨サラダ 豆腐の中華煮 | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, ロースハム, 豆腐, 鶏肉, えび | 米, 強化米, かたくり粉, ごま油, しゅうまいの皮, 緑豆はるさめ, ひまわりサラダ油, 三温糖 | 玉葱, しょうが, しいたけ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ | 781 kcal 34.0 g 26.0 g 2.0 g |



2日 子どもの日献立

こどもの日は、5月5日に祝われる国民の祝日で、子どもたちの成長を祝い、母親への感謝の気持ちを伝える日です。端午の節句とも呼ばれ、男の子の健やかな成長を願う日として知られています。子供の日に食べるものといえば「ちまき」と「柏餅」が有名です。主に関東では「ちまき」を、関西では「柏餅」を食べる事が多いと言われています。

たけのこ

たけのこの旬は、一般的に3~5月です。旬のたけのこを使ったメニューが登場しています。何日にあるか探してみてください！

14日 春巻き

青木村の杏樹冷食さんが作っている春巻きです。昨年度は職場体験でもお世話になりました。

