

[献立予定表(配布用)]

2025年 5月

川島中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん		精白米,精麦		720 kcal
	トックスープ	焼き豚,木綿豆腐	トック	にんじん,チンゲンサイ	29.6 g
	じじい(けし・焼き肉)	牛肉	いりごま,黒ごま,ごま油,三溫糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,生ぜんまい(ゆで),しょうが,にんにく,ねぎ	16.9 g
					1.5 g
2 金	山菜ご飯	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,中さら糖	にんじん,山菜ミックス	700 kcal
	すまし汁(湯葉)	湯葉,木綿豆腐		ごまつな,えのきだけ	36.0 g
	かつおの更紗揚げ	かつお	かたくり粉,大豆油	しょうが	17.3 g
	かしわもち		かしわもち		1.8 g
7 水	一食用うどん		うどん		749 kcal
	山菜うどんの汁	鶏若鶏肉切込み(皮なし),かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,山菜ミックス,ねぎ	37.5 g
	ししゃものごま揚げ	ししゃも	薄力粉,いりごま,黒ごま,大豆油		22.1 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり	2.1 g
8 木	麦ごはん		精白米,精麦		807 kcal
	若竹汁	わかめ,木綿豆腐,油揚げ		だけのこ,根みつば	32.3 g
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	三溫糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが,大根おろし	22.0 g
	五目豆	大豆(岐阜県産),昆布	こんにゃく,中さら糖	にんじん,ごぼう	1.9 g
9 金	麦ごはん		精白米,精麦		725 kcal
	清流汁	油揚げ,かまぼこ	そうめん	にんじん,ねぎ	27.7 g
	あゆの米粉揚げ	あゆ(開き)	米粉,大豆油		17.9 g
	春野菜の煮物	はんぺん	こんにゃく,中さら糖	ふき(ゆで),にんじん,だけのこ,さやえんどう	1.8 g
12 月	コッペパン		コッペパン		713 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン		セロリー,にんじん,玉ねぎ,バセリ	26.4 g
	鶏肉とトマトのチーズ焼き	鶏肉,高野豆腐,ミックスチーズ	サラダ油,かたくり粉,三溫糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,トマト(水煮)	22.5 g
	コーンもやし			もやし,コーン	2.8 g
13 火	アセロラゼリー		アセロラゼリー		
	麦ごはん		精白米,精麦		709 kcal
	春雨スープ	糸かまぼこ	マロニー	にんじん,チンゲンサイ,もやし	26.7 g
	ポイルシュウマイ	豚しょうまい(豚肉)			14.1 g
14 水	ハ宝菜	豚肉	かたくり粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,はくさい,だけのこ,青ピーマン	1.9 g
	ソフト麺		ソフト麺		801 kcal
	肉味噌ソース	豚ひき肉,豆乳,赤みそ	中さら糖,ハヤシルウ,サラダ油,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	33.4 g
	抹茶きなこ豆	大豆(岐阜県産),きな粉	大豆油,グラニュー糖		18.4 g
15 木	ひじきサラダ	干ひじき	香味中華ドレッシング	だいこん,きゅうり,赤ピーマン	2.0 g
	麦ごはん		精白米,精麦		781 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,ごまつな	32.1 g
	厚揚げの野菜あんかけ	生揚げ	サラダ油,三溫糖,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,青ピーマン	23.9 g
19 月	牛蒡と蒟蒻のきんぴら		こんにゃく,サラダ油,中さら糖,黒ごま,いりごま	ごぼう,にんじん	1.5 g
	お茶パン		お茶パン		819 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油,ホウワイドルー	玉ねぎ,クリームコーン,コーン	33.4 g
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ	にんにく	32.7 g
20 火	アスパラサラダ		ノンエッグマヨネーズ	アスパラガス,キャベツ,もやし,にんじん,コーン	2.8 g
	麦ごはん		精白米,精麦		744 kcal
	味噌汁(キャベツ)	生揚げ,わかめ,ミックスみそ		キャベツ,ねぎ	30.2 g
	きびなごの天ぷら	きびなご,天ぷら	大豆油		17.4 g
21 水	じゃが芋の旨煮		じゃがいも,ごま油,中さら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	2.2 g
	ラーメン(1食用)		中華めん		726 kcal
	しょうゆラーメンのスープ	焼き豚	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,コーン	26.5 g
	春巻き	春巻き(豚肉)	大豆油		23.3 g
22 木	大根サラダ	わかめ		だいこん,きゅうり,コーン	3.0 g
	麦ごはん		精白米,精麦		738 kcal
	ハッシュドボーク	豚肉	ハヤシルウ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,プルーン	24.9 g
	野菜のソテー	ベーコン	サラダ油	キャベツ,もやし,にんじん,コーン	16.2 g
23 金	オレンジ			オレンジ	2.2 g
	麦ごはん		精白米,精麦		767 kcal
	あずか汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,豆乳,赤みそ		だいこん,にんじん,ねぎ	37.3 g
	ほっけ塩焼き	鯛ほっけ			20.1 g
26 月	高野豆腐の炒め煮	豚肉,高野豆腐	三溫糖,サラダ油	キャベツ,玉ねぎ	2.9 g
	黒パン		黒パン		706 kcal
	ミネストローネ	豚肉	マカロニ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,トマト,バセリ(生),さやいんげん,にんにく	33.9 g
	いかのハーブ焼き	いか	オリーブ油	バセリ	19.8 g
27 火	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,もやし,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	3.0 g
	麦ごはん		精白米,精麦		731 kcal
	すまし汁(白玉麩)	かまぼこ	白玉麩	えのきだけ,ごまつな	30.2 g
	鶏肉の山椒味噌焼き	鶏肉,ミックスみそ	三溫糖		19.8 g
28 水	ひじきの煮物	干ひじき,油揚げ	三溫糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	2.0 g
	小型パン		小型パン		708 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	31.9 g
	焼きオムレツ	オムレツ			20.8 g
29 木	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	3.5 g
	味付け小魚	味付け小魚			
	麦ごはん		精白米,精麦		701 kcal
	味噌汁(南瓜)	油揚げ,わかめ,ミックスみそ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	33.8 g
30 金	鮭の照り焼き	鮭	三溫糖	しょうが	13.2 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		ごまつな,にんじん,もやし	2.2 g
	チキンライス	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,コーン,グリーンピース,トマト(水煮)	753 kcal
	マカロニスープ	ベーコン	ABCマカロニ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,バセリ	22.1 g
30 金	野菜コロッケ		野菜コロッケ,大豆油		23.3 g
	野菜ゼリー		国産やさいゼリー		2.8 g
