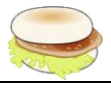
令和7年度

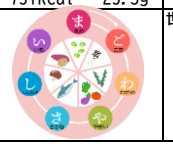
5月 月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ごはん 牛乳 かき揚げ こしね汁 柏餅	パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 五目スープ	ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のごま炒め 豚汁	丸パン 牛乳 ミンチカツ キャベツのカレーソテー たまねぎスープ	ごはん 牛乳 豚丼の具 かぼちゃのみそ汁	パン 牛乳 肉団子と野菜の甘酢あん 汁ビーフン チーズ	麦ごはん 牛乳 カレー ごぼうのマヨネーズ炒め	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ キャベツのゆずポン酢和え まごわやさしい汁	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ひよこ豆のサラダ カルドヴェルデ
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 3.9g 2 たまねぎ 52g 4 ちくわ 6.5g 1 ごぼう 7.8g 4 じゃがいも 26g 5 大豆 7.8g 1 ひじき 0.78g 2 米粉 16.9g 5 塩 0.13g 油 9.1g 6 鶏肉 13g 1 料理酒 0.65g 切干大根 1.69g 4 こんにゃく 13g 5 干し椎茸 0.65g 4 薄揚げ 6.5g 1 にんじん 6.5g 3 豆腐 39g 1 青ねぎ(JA) 13g 3 だしパック 6.5g 赤みそ 5.2g 1 みそ 2.6g 1 水 143g 県）柏餅 1こ 5	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 ブロッコリー 45.5g 3 塩 0.07g 淡口しょうゆ 0.13g 三温糖 0.07g 5 卵抜きマヨネーズ 7.8g 6 ベーコン 19.5g 1 麦 9.1g 5 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 じゃがいも 39g 5 セロリ 5.2g 4 大豆 10.4g 1 スキムミルク 5.2g 2 カットトマト 19.5g 3 にんにく 0.39g 4 トマトピューレ 7.8g コンソメ 2.6g オリーブ油 0.26g 6 こしょう 0.01g 水 39g	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 45g 1 三温糖 1.3g 5 濃口しょうゆ 1.3g ピーマン 13g 3 にんじん 6.5g 3 たまねぎ 13g 4 油 0.91g 6 三温糖 1.56g 5 濃口しょうゆ 3.9g 料理酒 1.3g ウスターソース 0.65g オイスターソース 0.65g でん粉 0.65g 5 焼き豚 12g 1 なると 7.5g 1 たまねぎ 39g 4 チンゲンサイ 32.5g 3 えのきたけ 6.5g 4 豆腐 28.8g 1 薄揚げ 12g 1 にんじん 10.4g 3 淡口しょうゆ 2.6g 粉末ガラスープ 1.56g こしょう 0.04g でん粉 1.56g 5 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵 1切 1 こまつな 39g 3 にんじん 13g 3 濃口しょうゆ 2.6g 上白糖 1.3g 5 すりごま 1.56g 6 油 0.65g 6 豚肉 22.5g 1 薄揚げ 13g 1 じゃがいも 33.75g 5 大根 19.5g 4 豆腐 21g 1 にんじん 10.4g 3 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ミンチカツ 1こ 1 油 6g 6 キャベツ 36.4g 4 ピーマン 3.9g 3 油 0.39g 6 コンソメ 0.39g カレー粉 0.04g ベーコン 10g 1 たまねぎ 52g 4 にんじん 15.6g 3 じゃがいも 30g 5 ブロッコリー 13g 3 ホールコーン 15g 4 春雨 5.2g 5 コンソメ 1.3g 淡口しょうゆ 1.3g こしょう 0.01g 水 130g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 50g 1 キャベツ 39g 4 たまねぎ 52g 4 にんじん 6.5g 3 むき枝豆 6.5g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.26g 4 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 0.65g 料理酒 0.91g でん粉 1.95g 5 かぼちゃ 19.5g 3 たまねぎ 32.5g 4 豆腐 32.5g 1 薄揚げ 15g 1 切干大根 1.3g 4 えのきたけ 5.2g 4 わかめ 0.65g 2 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 143g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 65g 1 油 5.2g 6 たまねぎ 45.5g 4 にんじん 13g 3 ピーマン 6.5g 3 干し椎茸 0.78g 4 濃口しょうゆ 2.6g 三温糖 3.9g 5 酢 2.6g 料理酒 1.3g 粉末ガラスープ 0.26g でん粉 0.91g 5 ビーフン 9.1g 5 焼き豚 6.5g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 はくさい 26g 4 豆腐 32.5g 1 にら 6.5g 3 液体ガラスープ 13g 粉末ガラスープ 1.56g 淡口しょうゆ 3.25g こしょう 0.01g 水 130g チーズ 1こ 2	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 19.5g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 52g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g とんかつソース 1.04g コンソメ 0.1g カレー粉 0.26g でん粉 0.01g ローリエ 0.01g ガラムマサラ 0.01g 水 65g ごぼう 39g 4 にんじん 6.5g 3 まぐろ油漬け 10.4g 1 卵抜きマヨネーズ 6.5g 6 濃口しょうゆ 0.26g 三温糖 0.52g 5 油 0.65g 6	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ち 2尾 2 ししゃもフライ 油 6g 6 キャベツ 52g 4 にんじん 6.5g 3 ゆずポン酢 3.9g 上白糖 0.65g 5 たまねぎ 26g 4 かぼちゃ 26g 3 小松菜(JA) 13g 3 にんじん 3.9g 3 じゃがいも 32.5g 5 しめじ 6.5g 4 薄揚げ 10.4g 1 わかめ 0.39g 2 すりごま 3.9g 6 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 水 117g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 65g 1 にんにく 0.13g 4 土しょうが 0.39g 4 マーマレード 10.4g 5 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 1.82g 赤ワイン 1.17g 酢 1.17g でん粉 0.65g 5 水 10.4g ひよこ豆 10.4g 1 大豆 10.4g 1 きゅうり 13g 4 にんじん 9.1g 3 まぐろ油漬け 19.5g 1 オリーブ油 0.65g 6 酢 3.9g 上白糖 1.3g 5 塩 0.07g こしょう 0.01g じゃがいも 39g 5 ウインナー 19.5g 1 キャベツ 32.5g 4 たまねぎ 39g 4 にんにく 0.65g 4 オリーブ油 0.26g 6 コンソメ 2.21g こしょう 0.01g 牛乳 13g 2 スキムミルク 6.5g 2 水 130g
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	835kcal 27.0g	828kcal 34.3g	742kcal 30.8g	715kcal 29.7g	736kcal 28.4g	742kcal 32.4g	838kcal 34.2g	776kcal 24.8g	751kcal 25.3g	798kcal 44.3g
	行事食	スキムミルクでカルシウム補給しよう			セルフハンバーガーにして食べよう					世界の料理(ポルトガル)

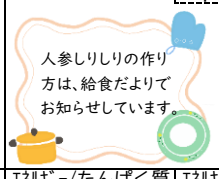
カルドヴェルデは、ポルトガル料理で、緑のスープという意味です。日本でいう、みそ汁のようなものです。





日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 コロッケ 人参しりしり かきたま汁	パン 牛乳 焼きうどん （中）あらびきウインナー フルーツのヨーグルトがけ	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ボイルシューマイ 中華サラダ	ごはん 牛乳 厚揚げのねぎだれ とり野菜汁 （中）納豆	シュガー揚げパン 牛乳 アスパラのベベロンチーノ マカロニスープ 小魚	ごはん 牛乳 チャプチェ トックスープ （中）ヨーグルト	米粉パン 牛乳 フランクフルトのケチャップ煮 野菜たっぷりスープ 牛乳混入粉末キャラメル	ごはん 牛乳 じゃがいもとつくねの甘辛炒め おみいさん	ごはん 牛乳 八宝菜 豆かりんとう	パン 牛乳 ケンの和風スパゲッティ ストックサラダ 魚肉ソーセージ
材料名および使用量（g）	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 コロッケ 1こ 5 油 5g 6 にんじん 26g 3 まぐろ油漬け 20g 1 淡口しょうゆ 1.3g 三温糖 0.26g 5 油 0.26g 6 卵 30g 1 豆腐 40g 1 なると 10.4g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 6.5g 3 しめじ 6.5g 4 青ねぎ(JA) 6.5g 3 だしパック 6.5g 淡口しょうゆ 3.9g でん粉 0.39g 5 水 130g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 26g 1 塩 0.04g こしょう 0.03g キャベツ 39g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 13g 3 小松菜 13g 3 うどん 78g 5 濃口しょうゆ 1.95g 淡口しょうゆ 2.6g みりん風調味料 1.95g 料理酒 1.3g 粉かつお 1.04g 1 油 0.65g 6 ウインナー 1本 1 パイナップル 26g 4 桃 26g 4 アロエ 19.5g 4 ヨーグルト 68.9g 2 上白糖 1.95g 5 干しブドウ 5g 4	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 104g 1 豚ひき肉 19.5g 1 大豆 13g 1 たまねぎ 84.5g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 6.5g 4 青ねぎ 6.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 粉末ガラスープ 1.3g トウバンジャン 0.26g 料理酒 2.6g 濃口しょうゆ 2.6g 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 でん粉 1.3g 5 水 1.3g ボイルシューマイ 2こ 1 ほうれんそう 45.5g 3 切干大根 1.95g 4 すりごま 1.3g 6 淡口しょうゆ 1.3g ごま油 0.52g 6	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 厚揚げ 71.5g 1 白ねぎ 7.8g 4 にんにく 0.26g 4 三温糖 2.86g 5 濃口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 1.3g でん粉 1.04g 5 鶏肉 19.5g 1 料理酒 1.3g じゃがいも 32.5g 5 小松菜(JA) 13g 3 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 かぼちゃ 19.5g 3 しめじ 9.1g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 みそ 6.5g 1 料理酒 0.65g 三温糖 0.65g 5 トウバンジャン 0.13g 水 104g 納豆 1こ 1	パン 1こ 5 油 10.53g 6 グラニュー糖 5.85g 5 塩 0.01g 牛乳 1本 2 グリーンアスパラガス 19.5g 3 ベーコン 9.1g 1 オリーブ油 0.84g 6 たまねぎ 19.5g 4 にんにく 0.26g 4 コンソメ 0.65g 水 0.26g 一味唐辛子 0.04g 塩 0.08g こしょう 0.05g ウインナー 26g 1 マカロニ 6.5g 5 じゃがいも 26g 5 キャベツ 13g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 10.4g 3 ホールコーン 6.5g 4 しめじ 5.2g 4 パセリ 0.07g 3 コンソメ 1.95g スキムミルク 3.9g 2 淡口しょうゆ 1.95g こしょう 0.04g 水 130g 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 26g 1 土しょうが 0.52g 4 にんにく 0.13g 4 たまねぎ 39g 4 にんじん 7.8g 3 しめじ 10.4g 4 ほうれんそう 15.6g 3 春雨 9.1g 5 いりごま 1.2g 6 濃口しょうゆ 2.6g 三温糖 1.95g 5 粉末ガラスープ 1.04g 料理酒 0.78g ごま油 0.26g 6 トック 26g 5 焼き豚 10.4g 1 豆腐 19.5g 1 たまねぎ 26g 4 チンゲンサイ 19.5g 3 にんじん 6.5g 3 青ねぎ(JA) 6.5g 3 粉末ガラスープ 1.56g 液体ガラスープ 13g 淡口しょうゆ 1.3g 水 130g ヨーグルト 1こ 2	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 フランクフルト 1本 1 たまねぎ 35g 4 にんじん 10g 3 油 0.3g 6 トマトピューレ 5g とんかつソース 3g 三温糖 1.5g 5 コンソメ 0.1g パセリ 0.02g 3 水 10g 鶏団子 46g 1 小松菜(JA) 9.1g 3 たまねぎ 26g 4 にんじん 6.5g 3 かぼちゃ 19.5g 3 キャベツ 13g 4 むき枝豆 6.5g 4 大豆 5.2g 1 コンソメ 1.95g こしょう 0.01g 淡口しょうゆ 1.95g 水 130g 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 じゃがいも 52g 5 鶏団子 32.5g 1 油 7.8g 6 三温糖 2.6g 5 濃口しょうゆ 3.9g みりん風調味料 1.95g でん粉 0.65g 5 里芋 26g 5 大和まな(JA) 10.4g 3 にんじん 10.4g 3 豆腐 26g 1 しめじ 6.5g 4 薄揚げ 10.4g 1 青ねぎ(JA) 6.5g 3 大根 13g 4 麦 6.5g 5 だしパック 6.5g みそ 7.8g 1 水 143g	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 26g 1 なると 15.6g 1 はくさい 84.5g 4 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 13g 3 干し椎茸 1.3g 4 こまつな 13g 3 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 2.6g 粉末ガラスープ 1.95g ごま油 0.39g 6 でん粉 1.3g 5 水 13g ひよこ豆 13g 1 大豆 26g 1 でん粉 2.99g 5 ちりめんじゃこ 3.9g 2 さつまいも 32.5g 5 油 7.93g 6 濃口しょうゆ 0.91g 上白糖 7.8g 5 水 2.86g	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 スパゲッティ 34g 5 豚ひき肉 32.5g 1 たまねぎ 62.4g 4 にんじん 11.7g 3 しめじ 10.4g 4 エリンギ 10.4g 4 にんにく 0.26g 4 パセリ 0.05g 3 コンソメ 1.82g 濃口しょうゆ 0.65g 淡口しょうゆ 1.3g オリーブ油 1.04g 6 塩 0.26g こしょう 0.03g 切干大根 5.2g 4 わかめ 1.3g 2 刻みたくあん 13g 4 ホールコーン 13g 4 卵抜きマヨネーズ 10.4g 6 三温糖 0.39g 5 濃口しょうゆ 1.3g 魚肉ソーセージ 1本 1
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	759kcal 27.7g	778kcal 33.6g	770kcal 32.3g	741kcal 29.0g	788kcal 29.6g	767kcal 26.8g	768kcal 37.1g	776kcal 24.4g	805kcal 29.1g	838kcal 33.2g
		米 米粉のカレールウ 柏餅 米粉(奈良県) 青ねぎ(五條市・御所市) 小松菜(高取町・御所市) 大和まな(大和高田市)								

人参しりしりの作り方は、給食だよりでお知らせしています。



6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)

5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;778kcal,たんぱく質;30.7g,脂質;24.6g,カルシウム;394mg,鉄;4.7g,ビタミンA;259μgRE,
ビタミンB1;0.70mg,ビタミンB2;0.61mg,ビタミンC;29mg, 食物繊維;7.5g, 食塩相当量;2.8g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横の と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。