

2025

5月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数 19回

日	曜	献立名〔()内は1人分の個数です〕	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
		 カミングデーと、フィッシュデーもよろしく！ 	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1	木	麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ポン酢あえ ごま汁	生揚げ 鶏肉	かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	枝豆 もやし しいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ	米 麦 さといも でん粉 砂糖	ごま みそ	870	37.3	28.3	2.9
2	金	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 豚汁	凍り豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん たけのこ	もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 油	810	29.3	24.2	3.0
7	水	ハヤシライス 牛乳 ロマネスコとコーンのサラダ マスカットゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ロマネスコ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし グリーンピース	エリンギ キャベツ	米 麦 じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油		887	30.3	27.1	3.3
8	木	ごはん 牛乳 焼き肉 ごぼうサラダ 卵入り酸辣湯（サンラータン）	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし しいたけ きくらげ	ごぼう しょうが キャベツ	米 麦 でん粉	油 ごま マヨネーズ ごま油	808	35.2	25.6	2.5	
9	金	ミモザ寿司（酢飯） 牛乳 【ミモザ寿司には卵と鶏そぼろ入り】 スパゲティサラダ きゅうびー【九尾】スープ	卵 鶏肉 油揚げ	まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん パセリ きぬさや	きゅうり キャベツ とうもろこし	しょうが 玉ねぎ	米 じゃがいも スパゲティ 砂糖	ごま ドレッシング	857	28.2	29.3	3.4
12	月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース キャベツのサラダ ワンタンスープ	豚肉 魚肉ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	キャベツ ねぎ	米 麦 ワンタン	油 ごま油	839	32.0	22.5	2.7	
13	火	きな粉揚げパン 牛乳 さっぱりあえ ちゃんぽんうどん オレンジ	鶏肉 きな粉 さつま揚げ	豚肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし うめ キャベツ きくらげ ねぎ オレンジ	きゅうり しょうが とうもろこし ねぎ	パン 砂糖 うどん	油 ごま ごま油	781	35.0	26.1	3.0
14	水	五目ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 キャベツのこんぶあえ けんちん汁 	油揚げ いわし みそ	鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう かんぴょう きゅうり キャベツ だいこん しめじ ねぎ	しいたけ きゅうり	米 さといも 砂糖	油 ごま油	794	31.0	26.7	3.0
15	木	チキンカレー 牛乳 ヨーグルトあえ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん・パイン・もも		米 麦 じゃがいも レモンゼリー	生クリーム 油	915	25.1	24.3	2.6	
15日はスポーツフェスティバル予行演習・16日は前日準備！スタミナつけて当日ファイト！！														
16	金	麦ごはん 牛乳 肉シューマイ（3こ） 野菜のナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	ハム みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	911	36.1	29.1	2.8	
20	火	コッペパン（イチゴジャム） 牛乳 チキンパティ フレンチサラダ チリコンカン	鶏肉 ひよこ豆	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんにく	パン いちごジャム じゃがいも	油 ドレッシング	792	32.0	23.9	3.1

2025

5月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数 19回

日曜	献立名〔()内は1人分の個数です〕	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	カミングデーと、フィッシュデーもよろしく！ 	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・ いも類 ・砂糖	油脂・ 種実				
21 水	麦ごはん 牛乳 にしんの照り焼き 豚肉とごぼうの炒め物 すまし汁 	にしん 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ えのきだけ まいたけ ねぎ	米 麦 砂糖	油	798	36.5	22.7	2.0
22 木	二色丼(麦ごはん) 牛乳 【炒り卵・肉そぼろ】 もやしと大豆のサラダ 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 大豆 かまぼこ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しょうが キャベツ	米 麦 ざらめ じゃがいも	ドレッシング	844	38.8	26.1	2.7
23 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンペッパー焼き ごまじゃこサラダ 沢煮椀 	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな みつば	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ レモン汁	米 麦	ごま ドレッシング	801	35.2	24.2	2.7
26 月	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ チョレギサラダ 肉団子と春雨のスープ 	すけそうだら 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり きくらげ もやし にんにく	米 麦 春雨	油 ごま ドレッシング	819	27.0	22.1	2.6
27 火	バターパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん たまねぎ	パン じゃがいも マーマレード ジャム	バター ドレッシング	800	34.9	30.0	3.4
28 水	麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き ごま風味サラダ 肉じゃが 	あじ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	823	35.9	18.5	2.5
29 木	カレーピラフ 牛乳 マセドアンサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり エリンギ とうもろこし グリーンピース	米 じゃがいも さつまいも	バター 生クリーム 油 マヨネーズ	843	28.5	25.7	3.0
30 金	麦ごはん 牛乳 揚げギョーザ(2こ) チンジャオロース わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	844	33.4	27.4	2.8
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。						栄養量	月平均栄養量	833	32.7	25.5	2.8
★週末に家庭へ持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。							学校給食実施基準	830	27.0 ～ 41.5	18.4 ～ 27.7	2.5 未満
★食材は、都合により変更するときもありますが、御了承ください。											

※噛ミングDay



噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。

よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、1口30回を目安によく噛むことを意識して食べましょう(＾O＾)

※Let's eat fish



魚を使用した献立の日に表記しています。

「今日は魚かあ〜。」と献立を見て思っていないませんか？

魚の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれるとても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、午後からもしっかり集中できます。

給食で提供される魚は、ほとんど骨がなく柔らかく食べやすいです。

魚の日を楽しみましょう♪