

令和7年 5月			中学校		予 定 献 立 表						鎌ヶ谷市学校給食センター			
日付	献 立		牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 (木)	ご飯 ニギス磯辺フライ 春野菜の煮物 厚揚げのみそ汁 柏餅	こどもの日献立	○	ニギス 鶏肉 竹輪 かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	たけのこ わらび もやし ぶなしめじ	米 米粉 こんにゃく 砂糖 柏餅	油	845	30.5 24.1 2.4			
2 (金)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ オレンジゼリー		○	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング ごま	857	33.5 20.5 4.0			
7 (水)	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 大豆の磯煮 ゆばとえのきのすまし汁		○	鶏肉 味噌 さつま揚げ 大豆 湯葉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく	油	781	32.7 23.9 2.9			
8 (木)	ご飯 ほっけフライ ささみの和風サラダ 白菜のみそ汁		○	ほっけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ はくさい	米 パン粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	773	29.0 24.1 2.9			
9 (金)	バターロール トマトソースハンバーグ じゃがバター コロコロ野菜のスープ		○	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし 大根 キャベツ	パン じゃがいも	油 バター	855	29.0 37.1 4.0			
12 (月)	ご飯 いわしオレンジ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え じゃがいものみそ汁		○	いわし かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	807	32.4 24.9 2.6			
13 (火)	ご飯 家常豆腐 チンゲン菜の中華スープ 白ごまプリン		○	豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉 プリン	油 ごま油	805	30.6 27.4 3.3			
14 (水)	ご飯 あじみそ揚げ玉フライ 磯香和え もずくのかきたま汁		○	あじ 味噌 かつお節 鶏肉 卵	牛乳 のり もずく	こまつな にんじん	もやし とうもろこし えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油	764	30.6 23.8 2.6			
15 (木)	ご飯 鶏つくね さつまいものサラダ こまつなのみそ汁		○	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ はくさい ぶなしめじ	米 パン粉 さつまいも	ドレッシング	821	30.4 23.8 2.4			
16 (金)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン ポトフ		○	豚肉 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 鶏肉 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	860	34.9 34.2 3.7			
19 (月)	ご飯 ブルコギ トックスープ シークワーサーゼリー		○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 黄パプリカ ほうれん草	長葱 たまねぎ 大根 干し椎茸	米 砂糖 でん粉 トック ゼリー	油 ごま ごま油	871	29.7 24.4 2.6			
20 (火)	ご飯 かぼちゃ挽肉フライ 切干大根の和え物 豆腐のすまし汁		○	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根 はくさい えのきたけ 長葱	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	825	25.8 25.6 2.8			
21 (水)	ご飯 鮭の塩焼き なすと豚肉の生姜炒め キャベツのみそ汁		○	鮭 豚肉 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ なす えだまめ キャベツ もやし ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉	ごま油	776	39.4 22.5 2.9			
22 (木)	ご飯 ふりかけ 厚焼玉子 鶏肉と大根の煮物 里芋のみそ汁		○	卵 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でん粉 さといも	油	766	31.2 21.2 3.0			
23 (金)	カルシウムパン メンチカツ ブロッコリーのサラダ ウインナーと野菜のスープ		○	豚肉 ツナフレーク ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	もやし とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	826	31.9 30.6 3.9			
26 (月)	ご飯 さばのスタミナ焼き 豚肉と人参のしぐれ煮 豆腐のみそ汁		○	さば 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 長葱	米 砂糖 こんにゃく	油	868	35.9 32.3 2.5			
27 (火)	鎌産鎌消献立：梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) チャーメン 皿うどんの具 ナタデココ入りフルーツポンチ ありのみ蒸しパン		○	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい みかん もも	チャーメン 砂糖 でん粉 ナタデココ ゼリー 蒸しパン	油 ごま油	747	18.1 31.4 2.7			
28 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 大根としめじのみそ汁		○	鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	大根 ぶなしめじ 長葱	米 でん粉 砂糖	油	836	32.7 26.9 2.9			
29 (木)	麦ご飯 コスト리카ライスの具 野菜スープ ヨーグルト		○	鶏肉 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 豚肉 赤いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦	油	851	28.2 22.7 2.7			
30 (金)	ご飯 きんぴら包み焼き ちくわとこまつなのサラダ わかめのみそ汁		○	鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう もやし 大根 えのきたけ 長葱	米	ごま ドレッシング	793	31.3 24.5 3.0			
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。						給食回数 20 回		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
						平均栄養量		816	30.9	26.3	3.0			
						基準栄養量		830	34.2	23.1	2.5			