５月　予定献立表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名 主食	献立名 副食	食品名 赤（おもに体の組織をつくる） 1群 魚・肉・卵・大豆	赤 2群 牛乳・小魚・海藻	緑（おもに体の調子を整える） 3群 緑黄色野菜	緑 4群 その他の野菜・果物	黄（おもにエネルギーになる） 5群 穀類・いも類・砂糖	黄 6群 油脂類	栄養価 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
2	金		ごはん	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	豚肉　レバー　大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 コーン 白菜　玉ねぎ	米 でんぷん上新粉 砂糖 ビーフン	油	E 880 kcal P 31.5 g F 28.5 g
7	水		ごはん	がんもの含め煮 白菜の昆布漬け 野菜の旨煮　ピーチシャーベット	がんもどき 鶏肉	牛乳	人参	白菜　胡瓜 たけのこ ふき ピーチシャーベット	米　砂糖 じゃがいも		E 777 kcal P 27.9 g F 19.7 g
8	木		揚げパン	ウインナー パインサラダ ミネストローネ	ウインナー きな粉 鶏肉　大豆	牛乳 脱脂粉乳	トマト　人参	キャベツ　胡瓜　パイン 玉ねぎ　しめじ	パン　砂糖 じゃがいも	油	E 810 kcal P 30.7 g F 37.9 g
9	金		ごはん	ふくらぎのごまだれかけ 小松菜と切干大根の浸し 豚汁	ふくらぎ 豚肉　味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ　切干大根 大根　ごぼう　こんにゃく	米 でんぷん上新粉 砂糖 さつまいも	ごま 油	E 893 kcal P 30.2 g F 30.3 g
12	月	**3年生 修学旅行**	ごはん	ささみカツ しそあえ けんちん汁	ささみ　卵 豆腐	牛乳	人参	キャベツ　胡瓜 大根　ごぼう　ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油	E 805 kcal P 36.5 g F 22.3 g
13	火	**3年生 修学旅行 2年生 終日校外学習**	食パン	ココア豆 カラフルサラダ 担々春雨スープ	大豆 豚ひき肉 味噌 豆板醤	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤ピーマン 青梗菜	キャベツ　コーン 生姜　にんにく　生椎茸	パン でんぷん 上新粉 砂糖 春雨	油 ごま	E 798 kcal P 34.4 g F 29.1 g
14	水	**3年生 修学旅行**	ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 ワンタンスープ	豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	生姜　にんにく　玉ねぎ コーン 白菜　もやし	米 でんぷん 上新粉 じゃがいも ワンタン	油	E 784 kcal P 30.0 g F 17.8 g
15	木		1/2コッペパン	巣ごもり卵 フルーツあえ ソフト麺のカレーソースかけ	卵 鶏ひき肉　大豆	牛乳	人参	キャベツ りんご パイン もも レーズン　バナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	パン ソフト麺	油 カレールウ	E 955 kcal P 36.0 g F 25.6 g
16	金		ごはん	塩さば ほうれん草とえのきのごま味噌 すき焼き煮	さば 味噌 豚肉　豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ　えのきたけ ねぎ　こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも 麩	ごま	E 864 kcal P 38.1 g F 25.0 g
19	月	**たかおか食19丼献立の日**	ごはん（丼）	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく　生姜　玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米　でんぷん 麩	ごま 油	E 753 kcal P 29.5 g F 18.1 g
20	火		米粉入りパン	春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	豚肉 ベーコン	牛乳 寒天	青梗菜 赤ピーマン	キャベツ パイン　もも　バナナ	米　米粉 砂糖 ゼリー サイダー	油　小麦粉	E 885 kcal P 26.2 g F 28.1 g
21	水		減量ごはん	かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン　干しプルーン	かに えび 卵 豚肉　味噌	牛乳	ほうれん草 人参	コーン　ねぎ　キャベツ もやし　にんにく　生姜 メンマ　プルーン	米 小麦粉 でんぷん 中華麺	油	E 800 kcal P 25.7 g F 16.1 g
22	木		ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんぴら かきたま汁　ブルーベリーゼリー	たら ベーコン 卵　豆腐　味噌	昆布 くきわかめ	人参　にら	コーン　椎茸 玉ねぎ　ねぎ	米 米粉 でんぷん 砂糖 でんぷん　ゼリー	お好みソース ごま	E 808 kcal P 28.1 g F 20.3 g
23	金		ごはん	いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	いか ベーコン 油揚げ　味噌	牛乳 わかめ	青梗菜 人参	キャベツ　玉ねぎ　もやし ねぎ	米 でんぷん 上新粉 じゃがいも	油	E 891 kcal P 34.9 g F 29.5 g
26	月		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁　冷凍みかん	豚肉 油揚げ　味噌	牛乳 もずく	人参	にんにく　生姜　こんにゃく もやし　胡瓜　えのきたけ 大根　ねぎ　みかん	米　砂糖	油 ごま	E 790 kcal P 32.5 g F 21.7 g
27	火		２／３コッペパン	コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	豚肉　牛肉 ベーコン	牛乳	人参 水菜 ピーマン	きゃべつ　コーン 玉ねぎ　マッシュルーム	パン じゃがいも パン粉 砂糖 スパゲティ	油	E 843 kcal P 27.3 g F 28.8 g
28	水		ごはん	鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あえ わかめのスープ　ヨーグルト	鰆　味噌 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ　生姜 もやし　たけのこ　椎茸	米 でんぷん	マヨネーズ 油	E 750 kcal P 31.6 g F 22.3 g
29	木		麦ごはん	オムレツ ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	豚肉　卵	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ しめじ　マッシュルーム 胡瓜	米 麦 じゃがいも 砂糖	油　ルウ	E 798 kcal P 25.2 g F 21.4 g
30	金		ごはん	揚げがらめ 変わり漬け 団子汁	大豆　高野豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	人参	胡瓜　キャベツ　たくあん ごぼう　玉ねぎ	米 でんぷん 上新粉 砂糖 白玉団子	油	E 815 kcal P 27.4 g F 22.2 g

＊牛乳が毎日つきます　　＊都合により献立が変わる場合があります

・1日（木）高岡の歴史文化に親しむ日　・13日（火）終日校外学習のため２年生給食なし　・12日（月）～14日（水）修学旅行のため３年生給食なし

＊予定献立表は本校HPにも掲載してあります。