



令和7年度 千登世橋中学校

5月 献立表

月			火			水			木			金		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
									1 親子丼 野菜の梅肉和え すまし汁 牛乳			2 ピラフのクリームソースかけ コーンサラダ ココアプリン 牛乳		
									833kcal	38.1g	23.9g	840kcal	26.9g	29.0g
5 こどもの日 			6 振替休日			7 五目チャーハン トックスープ 黒糖蒸しパン 牛乳			8 山菜おこわ 鶏肉のはちみつ焼き みそマヨネーズサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳			9 中間考査 カレーライス マストレサラダ 柑橘類 牛乳		
						805kcal	28.5g	21.0g	812kcal	38.1g	31.3g	807kcal	24.0g	24.4g
12 ご飯 生揚げと野菜の煮物 塩昆布和え 黒糖ゼリーきなこかけ 牛乳			13 メキシカンピラフ スパニッシュオムレツ 野菜スープ 牛乳			14 スパゲティーミートソース アスパラサラダ スイートポテト 牛乳			15 ご飯 初鯉の東煮 ごまおひたし みそけんちん汁 牛乳			16 梅じゃごご飯 ジャンボ揚げ餃子 ナムル 中華スープ 牛乳		
									3年 修学旅行					
852kcal	33.4g	25.4g	755kcal	32.5g	25.6g	866kcal	30.0g	26.4g	806kcal	39.7g	20.5g	756kcal	26.1g	24.2g
19 チリビーンズライス ハーブドレサラダ カフェオレプリン 牛乳			20 ひじきご飯 白身魚のタルソース焼き 和風サラダ みそ汁 牛乳			21 キムチ丼 わかめスープ メロン 牛乳			22 ピザトースト クリームシチュー オニドレサラダ 牛乳			23 むろぶしご飯 野菜のそぼろ煮 ごま酢和え 牛乳		
792kcal	27.2g	23.2g	795kcal	35.4g	27.7g	773kcal	31.1g	22.7g	821kcal	34.2g	35.4g	792kcal	39.0g	22.9g
26 ハヤシライス 海藻サラダ 柑橘類 牛乳			27 ごはん ガリパタチキン 大根サラダ ぶどうゼリー 牛乳			28 わかめうどん チキンサラダ 抹茶蒸しパン 牛乳			29 菜めし 大徳寺あげ ツナ和え 鶏汁 牛乳			30 ハムピラフ 魚のパン粉焼き ミネストローネ 牛乳		
824kcal	25.7g	25.6g	814kcal	29.4g	23.0g	757kcal	31.2g	20.6g	831kcal	30.2g	26.7g	768kcal	34.2g	23.32