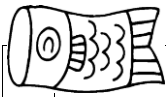


令和7年

5月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場



曜日	献立名	材料名	材料名				カロリー					
			みいろ	あか	みどい	ちようみ	小学校	小学校	中学校	中学校		
1 木	ごはん かじきの バーベキューソースいため ナムル	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう クロカワカジキ		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけみずに	もやし きゅうり ながねぎ	しょうゆ ケチャップ アップルソース ソース	658 Kcal	21.3 g	775 Kcal	25.3 g	
2 金	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく バター スキムミルク	なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		コンソメ おこし マヨネーズ ごまドレッシング	694 Kcal	33.1 g	832 Kcal	40.1 g	
7 水	たけのこごはん さばのみそに かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さばのみそに あぶらあげ たまご けずりぶし		たけのこ にんじん ながねぎ こまつな		しょうゆ わふうだし しお	660 Kcal	22.5 g	734 Kcal	23.9 g	
8 木	ソフトフランス ラザニアふうケチャップに とじごぼうサラダ	パン マカロニ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく		にんにく たまねぎ にんじん	セロリ ごぼう コーン きゅうり	ケチャップ デミグラスソース しお こし コーン ソース ごまドレッシング マヨネーズ	651 Kcal	23.3 g	779 Kcal	27.5 g	
9 金	いため やきにくとん フライドポテト とうふのみそじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	ながねぎ	しょうゆ わふうだし しお こし しょう ワイン	647 Kcal	29.4 g	787 Kcal	35.9 g	
12 月	ハムカツサンド やさいスープ ジャーマンポテト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハムカツ ぶたにく ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		ソース しょうゆ コンソメ しお こし	595 Kcal	24.9 g	723 Kcal	29.9 g	
13 火	わかめごはん めかじきのかくに みそけんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ジョア メカジキ けずりぶし	とうふ みそ わかめ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ	こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん わふうだし	618 Kcal	14.9 g	720 Kcal	17.2 g	
14 水	ロールパン ポークビーンズ フルーツミックス	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてんかん	だいず	たまねぎ にんじん バナナ	みかんかん パイナップル おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こし	668 Kcal	22.8 g	829 Kcal	26.7 g	
15 木	ごはん いいどり おひだし のいふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく のりふりかけ		にんじん たけのこ ごぼう こんにやく	こまつな もやし しいたけみずに	しょうゆ わふうだし	580 Kcal	14.8 g	706 Kcal	16.9 g	
16 金	ひじきごはん オムレツ じゃがいものみそじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう オムレツ あぶらあげ けずりぶし こうや豆腐	わかめ ひじき みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ		ケチャップ ソース わふうだし しょうゆ	664 Kcal	21.9 g	747 Kcal	23.5 g	
19 月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ	にら しいたけみずに キャベツ きゅうり	しょうゆ トールパンジャン す	635 Kcal	19.0 g	739 Kcal	22.1 g	
20 火	くろパン みそうどん キャベツソテー	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ みそ とりにく		にんにく にんじん はくさい	だいこん キャベツ もやし	しょうゆ わふうだし しお こし	603 Kcal	20.3 g	717 Kcal	23.7 g	
21 水	おべんとうの日											
22 木	ごはん かじきとだいこんのもの もやしサラダ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう クロカワカジキ とりにく		だいこん にんじん	こんにやく もやし	しょうゆ みりん トールパンジャン	632 Kcal	16.8 g	733 Kcal	19.4 g	
23 金	くろパン ビーンズ だいずサラダ	パン ビーンズ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	だいず	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	キャベツ にんじん しいたけみずに きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング マヨネーズ こし	659 Kcal	23.2 g	789 Kcal	27.5 g	
26 月	ソフトフランス にくだんごスープ マカロニサラダ	パン でんぶん マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム		ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん きゅうり	しお こし コンソメ しょうゆ す マヨネーズ	562 Kcal	21.5 g	710 Kcal	26.1 g	
27 火	ピビンバ みそワンドンスープ オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンドンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		オレンジ しょうが にんにく にんじん ぜんまい	しいたけみずに もやし ほうれんそう キャベツ ながねぎ	しょうゆ トールパンジャン しお ちゅうかスープ	628 Kcal	15.0 g	729 Kcal	17.4 g	
28 水	くろパン わふうスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ コンソメ しお こし	532 Kcal	16.4 g	730 Kcal	20.4 g	
29 木	ドライカレー ツナあえ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ツナ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	きゅうり	カレーこ す ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しお こし	647 Kcal	19.9 g	759 Kcal	23.6 g	
30 金	ごはん あげぎょうざ ようふうきんぴら たまごスープ	こめ むぎ でんぶん さとう しるこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎょうざ		ごぼう にんじん コーン	クリームコーン	しょうゆ とりがらスープ しお こし コンソメ	706 Kcal	24.0 g	820 Kcal	27.9 g	
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。								一日あたりの 平均	635	21.3	756	25.0
								基準値	650	18.1	830	23.1
									26.8	2.0	34.4	2.5