

令和7年度5月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
各中学校で運動会・体育祭がある季節！ 食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。  +  +  日常の分 成長に使う分 運動の分			1	2
				
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日			
		白飯 牛乳 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ （マヨネーズ） ※濃平汁 ※新潟県郷土料理	山型食パン （苺ジャム） 牛乳 コーンクリームコロッケ パプリカのソテー スコッチブロス ※イギリス料理献立	チキンカレー（麦飯） 牛乳 あじフリッター（2個） フルーツポンチ
12	13	14	15	16
				
白飯 牛乳 タラのコンソメ立田 もやしの和え物 （野菜いっぱい和風） 新じゃがの煮物	ツイストパン 牛乳 鶏肉のレモンソテー カラフルサラダ （野菜いっぱいイタリアン） スパゲティイタリアン	白飯 牛乳 ブルコギ 棒々鶏（棒々鶏味噌） 中華風ワカメスープ	白飯 牛乳 かつおカツ かぼちゃのそぼろ煮 呉汁	きつねうどん （地粉うどん） 牛乳 ごぼうサラダ （和風あわせ） お茶入り甘納豆蒸しパン
19	20	21	22	23
				
はちみつパン 牛乳 ツナマヨオムレツ ポークビーンズ コーンポタージュ	白飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け(2個) ビビンバ 水餃子	白飯 ふりかけ（のりたま） 牛乳 蓮根のはさみ揚げ（2個） 小松菜のサラダ （和風たまねぎ） つみれの味噌汁	ハヤシライス（麦ご飯） 牛乳 キャベツのソテー メロン（1/8個）	白飯 牛乳 野菜入り鶏つくね（2個） 小松菜とツナの塩昆布マヨ和え （マヨネーズ） かみなり汁
26	27	28	29	30
写真	写真	写真	写真	写真
白飯 牛乳 大根もち 回鍋肉 春雨と肉団子のスープ	揚げパン（コッペパン） 牛乳 チキンサラダ（イタリアン） ミネストローネ 鉄分チーズ	白飯 牛乳 アジフライ（パックソース） ゴボウと小松菜と人参のご ま和え（焙煎ごま） キャベツと玉ねぎと ワカメの味噌汁 ※彦成中リクエスト献立	白飯 牛乳 肉入り信田煮 深川めしの具 白玉汁 イチゴのパンナコッタ	白飯 牛乳 小籠包（2個） 厚揚げの オイスターソース炒め 蓮花湯