

Main table containing school lunch menus for May, organized by date (曜日) and day of the week (曜). Each entry includes the menu name, ingredients, and nutritional information.

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

Summary table showing monthly average nutritional requirements (今月の平均栄養所要量) and base values (基準値) for energy, protein, and fat.



令和7年度5月 学校給食献立表



みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ	
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)					
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実				
1 (木)	揚げパン	牛乳	黄粉					パン 砂糖	塩	696 kcal	ポトフ ポトフとはフランスの家庭料理の1つです。肉や大きく切った野菜を一つの鍋で煮込んだ料理のことです。
	ツナとキャベツの炒め物		ツナ	にんじん	アスパラガス	キャベツ		油 ごま	塩こしょう	27.7 g	
	ポトフ		ウインナー	にんじん		たまねぎ グリンピース		じゃがいも	鶏がら コンソメ 塩こしょう	34.4% 3.0 g	
2 (金)	チキンライス	牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米	油 バター	ケチャップ 塩こしょう ブイヨン	727 kcal	ベジタブルスープ キャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜がたくさん入っています。じっくり煮込むので、少ない調味料でも野菜のうま味でおいしく食べられます。
	ミートオムレツ		(卵 牛肉 豚肉)		((にんじん ほうれん草)	(たまねぎ)	(でんぶん 砂糖)	(油)	(塩 しょうゆ)	28.1 g	
	マカロニサラダ		ハム			きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	塩こしょう ブイヨン しょうゆ 塩こしょう ローリエ	27.4% 2.7 g	
7 (水)	ごまじゃごごはん	牛乳		牛乳 しらす干し 昆布		枝豆	米 麦	ごま		703 kcal	新じゃがいも 3月～6月にとれるじゃがいもは新じゃがと呼ばれます。じゃがいもの芽にはソラニンという毒があります。よく取り除いて調理をします。
	高野豆腐の卵とじ		卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん 絹さや	たまねぎ たけのこ こんにやく			酒 みりん しょうゆ 塩	28.7 g	
	新じゃがいもみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ				24.5% 2.8 g	
8 (木)	パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			651 kcal	春野菜の米粉シチュー 春が旬の野菜を使ったシチューです。普通のシチューで使う小麦粉を米粉に、牛乳を豆乳に変えています。
	春野菜の米粉シチュー		鶏肉 豆乳	生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ	米粉 じゃがいも	バター 油	鶏がら 塩こしょう	27.2 g	
	サラダ					キャベツ きゅうり コーン		油	塩 こしょう 酢	32.1% 2.9 g	
9 (金)	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			820 kcal	チキン南蛮 チキン南蛮は宮崎県の有名な料理です。南蛮とは油で炒めたり、揚げたりする料理のことです。宮崎県は地鶏の飼育が盛んなため、チキン南蛮が有名です。
	チキン南蛮		鶏肉		ピーマン		でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩こしょう	30.7 g	
	きゅうりのキムチ					きゅうり		ごま油	しょうゆ 唐辛子 塩	28.8%	
12 (月)	根菜のごま汁		豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう しいたけ	じゃがいも	油 ごま		2.4 g	きつねうどん 油揚げがきつねの好物とされていることや油揚げがきつねがうすくまる姿に似ているため、油揚げを使ったうどんを「きつねうどん」というようになりました。
	ゆかりごはん(少なめ)	牛乳		牛乳	(しそ)		米 麦		(塩)	700 kcal	
	きつねうどん		油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	麵 砂糖		しょうゆ 酒	24.1 g	
13 (火)	キャベツとアスパラのおかかあえ		けずり節		アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	塩 しょうゆ	20.7% 4.0 g	豚肉 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲れをとったり、集中力を高めたりする効果があります。
	ごはん	牛乳		牛乳			米			760 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	29.1 g	
14 (水)	厚揚げのみそ汁		厚揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			25.7% 2.2 g	ピースごはん 季節の野菜グリンピースを使った味ごはんです。生のグリンピースは1年の中で今が一番おいしいです。
	ピースごはん	牛乳		牛乳		グリンピース	米		塩	702 kcal	
	いわしのしょうが煮		(いわし)			(しょうが)	(でんぶん 砂糖)		(塩 しょうゆ みりん)	27.6 g	
15 (木)	キャベツのごまあえ		けずり節			キャベツ	砂糖	ごま ごま油	塩 しょうゆ	29.9%	ポテトクリームスープ たまねぎ、じゃがいもをよ炒めてから煮込み、ミキサーにかけた口あたりのよいスープです。白いんげん豆のペーストを加えることで、たんぱく質やミネラル、食物繊維も豊富にとれます。
	五目汁		豚肉 卵		にんじん 小松菜	たけのこ			しょうゆ 塩	2.9 g	
	パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)				パン		742 kcal	
16 (金)	ささみチーズカツ		(鶏肉)	(チーズ)		(しょうが にんにく)	(パン粉 小麦粉 砂糖)	油	(チキンスープ 塩 しょうゆ)	28.9 g	フルーツヨーグルト ヨーグルトと黄桃、みかん、パイナップル、りんごを合わせたデザートです。ヨーグルトは骨を強くするカルシウムが豊富です。
	アスパラサラダ				アスパラガス	キャベツ きゅうり		油	塩こしょう 酢	38.1%	
	ポテトクリームスープ		白いんげん豆 ベーコン	生クリーム 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	3.3 g	
19 (月)	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			860 kcal	変わりきんぴら きんぴらごぼうという料理が有名ですが、ごぼうを細く切った油で炒めた料理のことをいい、「金太郎」と坂田金時の息子の坂田金平(きんぴら)に由来しています。今日はたけのこなどのいろいろな食材が入った変わりきんぴらです。
	ポークカレー		豚肉 レンズ豆	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ	酒 塩こしょう ガーリック カレー粉 ケチャップ ドライカレー	28.2 g	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		みかん パイナップル りんご 黄桃				22.7% 2.1 g	
20 (火)	ごはん	牛乳		牛乳			米			768 kcal	高菜スパゲティ みやま市の特産品のひとつである高菜漬けを使ったスパゲティです。高菜漬けとベーコンやしめじのうま味が合わさり、食欲の増す味付けになっています。
	さばの煮付け		さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	37.7 g	
	変わりきんぴら		てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 塩	19.8%	
21 (水)	新たまねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			2.6 g	じゃがいものカレーそぼろ煮 旬のじゃがいもを皆さんが好きなカレー味で炊いています。
	パイナップル	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)		(パイナップル)	パン			744 kcal	
	高菜スパゲティ		ベーコン		にんじん 高菜漬	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油	塩こしょう しょうゆ	25.4 g	
22 (木)	ひじきとアーモンドのサラダ		ハム	ひじき 茎わかめ		コーン きゅうり	砂糖	油 アーモンド	しょうゆ みりん 塩 酢	28.2% 3.4 g	セルフハンバーガー ケチャップなどで煮込んだハンバーグとキャベツをパンにはさんでハンバーガーにして食べましょう。
	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			699 kcal	
	じゃがいものカレーそぼろ煮		鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	塩 カレー粉 しょうゆ	20.9 g	
23 (金)	五色あえ		焼豚		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	18.5% 1.7 g	チェンチキンごぼう 山口県で一般公募から生まれた給食メニューです。今では給食だけでなく定食屋や居酒屋さんでも愛される山口県のソウルフードになっています。
	ミルク柏パン	牛乳		牛乳(全脂粉乳 脱脂粉乳)			パン			813 kcal	
	煮込みハンバーグ		(豚肉 鶏肉)		トマト	(たまねぎ)	(でんぶん) 砂糖	(豚油)	(塩) ケチャップ ウスター 酒	32.0 g	
26 (月)	キャベツのマヨネーズあえ					キャベツ		マヨネーズ	塩	38.7%	ブルコギ ブルコギは韓国料理の中でもポピュラーな肉料理です。「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。
	コーンチャウダー		白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	3.7 g	
	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			711 kcal	
27 (火)	チキンチキンごぼう		鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 枝豆	でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酒	27.8 g	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいもたくさん含まれています。
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん ねぎ	もやし	ワンタン皮		鶏がら コンソメ しょうゆ 塩こしょう	18.2% 1.9 g	
	ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			689 kcal	
28 (水)	ブルコギ		牛肉		にんじん いら	たまねぎ もやし しめじ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ コチジャン 酒	24.8 g	新ごぼう 春から初夏のごぼうを新ごぼう(夏ごぼう)と呼びます。完全に成長しきる前に採るので柔らかく、あくが少ないので、サラダに適しています。
	わかめスープ		卵 かまぼこ	わかめ			春雨	ごま	鶏がら しょうゆ 塩	20.2% 2.2 g	
	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			773 kcal	
29 (木)	肉とじゃがいものうま煮		豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ	26.6 g	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいもたくさん含まれています。
	アーモンドあえ				小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩	23.3% 1.2 g	
	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			764 kcal	
30 (金)	ホキフライ		(ホキ)				(パン粉 小麦粉 でんぶん)	油	(塩)	29.0 g	甘夏みかん 甘夏は春から初夏にかけて旬を迎える果物です。甘酸っぱさとほんのり苦みがあるのが特徴です。
	ごぼうときゅうりのサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆		ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩こしょう	25.1%	
	しょうがスープ		鶏肉		小松菜 にんじん	大根 しょうが にんにく		油	しょうゆ 塩こしょう 鶏がら	1.9 g	
30 (金)	米粉パン	牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン 米			721 kcal	チャンポンみそ汁 ちゃんぽんを作ろうとしたときに麺がなかったため、麺無しのみそ汁のスープで給食に出したことがこの料理の由来と言われています。
	野菜ラーメン		豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし	麵	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩こしょう 鶏がら	30.6 g	
	甘夏サラダ					甘夏みかん きゅうり キャベツ		油	酢 塩こしょう	28.7% 3.8 g	
30 (金)	麦ごはん	牛乳		牛乳			米 麦			718 kcal	チャンポンみそ汁 ちゃんぽんを作ろうとしたときに麺がなかったため、麺無しのみそ汁のスープで給食に出したことがこの料理の由来と言われています。
	肉詰めいなり		(鶏肉 豚肉 油揚げ 魚すり身)			(たまねぎ にんじん)	(でん粉 砂糖) 砂糖	(豚油)	(しょうゆ 塩)しょうゆ 酒	25.4 g	
	三色あえ				にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	24.3%	
チャンポンみそ汁		豚肉 えび みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ		油	酒 鶏がら	2.4 g		

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値	今月の平均栄養所要量	
819 kcal	エネルギー	738 kcal
30.0 g	たんぱく質	28.0 g
25～30%	脂質エネルギー比	26.5%
2.5g以下	食塩相当量	2.7 g