

5月分 学校給食献立表

石井中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		調味料他	中学校生徒 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
1	水	山菜うどん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ かしわもち	うどん・上白糖・柏餅		若どり・かまぼこ・油あげ・花かつお	昆布・牛乳	にんじん・葉ねぎ・こまつな	たまねぎ・山菜・ごぼう・キャベツ・切干しいんこん	出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・一味とうがらし	748 30.2
2	木	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	精白米・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ハヤシルウ・ピーフシチュー	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・トマトケチャップ・トマトピューレー・グリーンアスパラガス	たまねぎ・にんにく・甘夏柑缶・キャベツ	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう・ワインビネガー	777 23.6
7	火	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	精白米・小麦粉・でん粉	油・ごま油	さわら・卵・豚肉・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん・ごぼう・干しいたけ・せん茶・グリーンピース	出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩・こしょう	761 32.8
8	水	チャーシューめん 牛乳 華風サラダ	中華めん・三温糖・でん粉・じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	豚肉・大豆・赤みそ・中みそ・焼豚	牛乳	赤ピーマン・チンゲンサイ・にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	酒・濃口しょうゆ・豆板醤・食塩・こしょう・酢	757 35.7
9	木	ごはん 牛乳 カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(河内晩柑)	精白米・じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・平天・がんもどき・花かつお	かえりちりめん・細切昆布・牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・アラスカ・河内晩柑	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	819 31.3
10	金	レーズンパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き コンソープ ヨーグルト	レーズンパン・じゃがいも	オリーブオイル・サラダ油	ホキ・ベーコン	牛乳・ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	白ワイン・ガーリック・パジル・食塩・こしょう・とりがら(も)濃口しょうゆ	768 34.9
13	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 酢みそあえ	精白米・上白糖・じゃがいも・黒砂糖・でん粉	サラダ油・いりごま	若どり・豚肉・厚あげ・白みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ・こんにゃく・だいこん・きゅうり	酒・濃口しょうゆ・食塩・みりん・酢	766 29.6
14	火	さげごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	精白米・白玉麩・じゃがいも・小麦粉・でん粉	いりごま・油	紅鮭フレーク・ちくわ・卵・豆腐・赤みそ・赤だしみそ	牛乳・青のり粉	にんじん・みつば・さやいんげん	だいこん漬・たまねぎ・しめじ	濃口しょうゆ・みりん・煮干	750 28.3
15	水	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	ソフトめん・小麦粉・じゃがいも・上白糖	サラダ油・バター	ベーコン・えび・白いか・ペビーホタテ貝	スキムミルク・生クリーム・牛乳	グリーンアスパラガス・にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン・マッシュルーム・キャベツ	白ワイン・チキンスープ・ローリエ・食塩・こしょう・ワインビネガー	810 34.1
16	木	玄米ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 白玉汁 ミニトマト	精白米・玄米・白玉餅	サラダ油	若どり・かまぼこ・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・こまつな・葉ねぎ・ミニトマト	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩・酒	784 30.8
17	金	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム あじのマリネ 野菜スープ	米粉パン・ブルーベリージャム・でん粉・上白糖・じゃがいも	油・サラダ油	あじ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・レモン果汁	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・白ワイン・ワインビネガー	747 33.1
20	月	豚キムチ丼 牛乳 ナムル くだもの(冷凍みかん)	精白米・三温糖・でん粉・じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・きくらげ・白菜キムチ・にんにく・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・一味とうがらし	773 29.2
21	火	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 含め煮	精白米・じゃがいも・三温糖	サラダ油	さわら・平天・高野豆腐	牛乳・青のり粉	にんじん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・えだまめ	出しがつお・濃口しょうゆ・みりん・酒・食塩	765 34.2
22	水	しょうゆラーメン 牛乳 揚げえびしゅうまい くだもの(河内晩柑)	中華めん	油・ごま油	豚肉・海老しゅうまい	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・河内晩柑	煮干・とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	773 33.7
23	木	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはり漬け	精白米・麦・じゃがいも・黒砂糖・上白糖	サラダ油・いりごま	牛肉・平天・大豆・油あげ	牛乳・干ひじき	にんじん・さやいんげん・みつば	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・切干しいんこん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酢	766 29.0
24	金	黒糖パン 牛乳 ミートグラタン 豆乳スープ	黒糖パン・コーンスターチ・じゃがいも・三温糖	サラダ油	豚肉・若どり・豆乳	牛乳・ミックスチーズ	トマトピューレー・トマトケチャップ・にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・マッシュルーム・なす・にんにく	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう・とりがら・白ワイン・濃口しょうゆ	752 34.3
27	月	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 春雨の中華炒め	精白米・でん粉・三温糖・緑豆春雨	油・いりごま・ごま油	赤魚・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ・根深ねぎ・しょうが	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう・みりん・一味とうがらし	764 28.4
28	火	ごはん 牛乳 ふりかけ(米と野菜) いりどうふ キャベツと桜えびの酢のもの きつねうどん	精白米・ふりかけ・上白糖・じゃがいも・三温糖	ごま油	若どり・卵・押し豆腐	牛乳・さくらえび	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ・もやし	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酢	749 30.2
29	水	アーモンドあえ くだもの(冷凍みかん)	うどん・三温糖・上白糖	ローストアーモンド	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布・牛乳	チンゲンサイ・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・根深ねぎ・キャベツ・もやし・冷凍みかん	濃口しょうゆ・みりん・出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	749 31.1
30	木	麦ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 きんぴら 千両なすのみそ汁 きびだんご	精白米・麦・三温糖・じゃがいも・きび団子	油・ごま油	平天・豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳・ままかり	にんじん・さやいんげん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・たまねぎ・なす	濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし・酢・煮干	745 25.9
31	金	米粉パン 牛乳 ポーキーンズ マーマレードサラダ	米粉パン・マーマレード・じゃがいも・三温糖	サラダ油・オリーブオイル	豚肉・荒挽ウインナー・大豆	牛乳	にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ・赤ピーマン	切干しいんこん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう・ワインビネガー	748 32.3

5月学校給食栄養量(21回平均)													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学校生徒	765	31.1	21.5	903	366	108	3.4	3.6	290	0.77	0.63	34	8.1
			25.2%	(2.3)									

()は食塩相当量

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。