

# 5月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
2月	ごはん					精白米		775
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(胚芽)					胚芽ふりかけ		
	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	ごま油	
酢みそあえ	白みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん・きゅうり	上白糖	いりごま		
6金	黒糖パン					黒糖パン		775
	牛乳		牛乳					
	白身魚のベーコン巻き	ホキ・ベーコン					オリーブオイル・サラダ油	
	コーンスープ	若どり		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
ヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト						
9月	豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ・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	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	776
	牛乳		牛乳					31.1
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	
10火	ごはん					精白米		771
	牛乳		牛乳					
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・三温糖	油	
	みそ汁	豆腐・平天・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑				
11水	山菜うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん		826
	牛乳		牛乳					31.4
	若草蒸しまん		チーズ・牛乳		抹茶	ホットケーキ粉・米粉		
12木	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・ケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルー・ピーマンチュー	793
	牛乳		牛乳					23.6
	甘夏かんサラダ			アスパラガス	甘夏柑缶・キャベツ	上白糖	サラダ油	
13金	焼きそばサンド	豚肉・糸かつお	青のり粉	にんじん・葉ねぎ	キャベツ・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	771
	牛乳		牛乳					31.5
	卵スープ	ベーコン・卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	
	くだもの(冷凍ピーチ)				冷凍ピーチ			
16月	ごはん					精白米		788
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのみそ煮	若どり・厚あげ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	
	ごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖	いりごま	
ミニトマト			ミニトマト					
17火	豆ごはん					精白米		772
	牛乳		牛乳					
	さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら			せん茶	小麦粉・でん粉	油	
	沢煮椀	豚肉・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・ごぼう・干しいたけ	ごま油	32.7	
18水	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび・白いか・ピーホタテ貝	スキムミルク・生クリーム・牛乳	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	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	846
	牛乳		牛乳					34.1
	ポテトフレンチサラダ			にんじん	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
19木	麦ごはん					精白米・麦		787
	牛乳		牛乳					
	大豆のいそ煮	若どり・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	おひたし		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		
くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
20金	米粉パン					米粉パン		799
	牛乳		牛乳					
	あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	
23月	ペンネと野菜のソテー	荒挽ウインナー		にんじん・チンゲンサイ・ケチャップ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	35.3
	玄米ごはん					精白米・玄米		772
	牛乳		牛乳					
若どりの金山寺みそ焼き	若どり・金山寺みそ			しょうが		サラダ油		
アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	31.1	
すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
24火	ごはん					精白米		801
	牛乳		牛乳					
	カミカミ佃煮	糸かつお	かえりちりめん・細切昆布			三温糖	いりごま	
	うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑				
25水	ジャージャーめん	豚肉・大豆・赤みそ・中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・三温糖・でん粉	ごま油	794
	牛乳		牛乳					36.3
	華風サラダ	焼豚		にんじん・チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	
26木	さけごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	773
	牛乳		牛乳					27.7
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり粉			小麦粉・でん粉	油	
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なめこ	白玉麩・じゃがいも		
27金	レーズンパン					レーズンパン		788
	牛乳		牛乳					
	白身魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	
	ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
30月	ごはん					精白米		774
	牛乳		牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	若どり・豚肉・厚あげ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	
キャベツと桜えびの酢のもの		さくらえび		キャベツ・もやし	上白糖			
31火	麦ごはん					精白米・麦		787
	牛乳		牛乳					
	さわらの照り焼き	さわら				三温糖	サラダ油	
	きんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	三温糖	ごま油	
	千両なすのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも	32.1	
きびだんご					きび団子			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。