

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)	たんぱく質(g)
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			
	いり豆腐 酢みそあえ	若どり・卵・押し豆腐 白みそ		にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・干しいたけ こんにゃく・だいこん・きゅうり	じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油 いりごま		29.2
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 ヨーグルト	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		36.5
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						
	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	31.1	
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 くだもの(河内晩柑)	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 河内晩柑	じゃがいも			27.9
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						
	若草蒸しまん		チーズ・牛乳		抹茶	ホットケーキ粉・米粉		31.4	
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・トマトビュ レー	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ・ ビーフシチュー	793	
	牛乳		牛乳						
	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	23.6	
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						
	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 ミニトマト			こまつな・にんじん ミニトマト	キャベツ	上白糖	いりごま		28.6
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・ベ ビーホタテ貝	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						
	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	34.1	
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 くだもの(冷凍みかん)		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・もやし 冷凍みかん	上白糖			30.9
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			
	牛乳		牛乳						
24火	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	772	
	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		
	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			31.1
	ごはん					精白米			
24火	牛乳		牛乳					801	
	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						
	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	36.3	
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						
	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			27.7
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 くだもの(冷凍みかん)	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 冷凍みかん	じゃがいも	サラダ油		32.7
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		30.9
31火	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		787	
	麦ごはん					精白米・麦			
	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 きびだんご	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 きび団子		32.1		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。