

# 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
		(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		中学校生徒
		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	エネルギー(kcal)
		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	たんぱく質(g)
1 月	ごはん	精白米						755
	牛乳			牛乳				
	ふりかけ(しそかつお)					ふりかけ		
	いりどうふ	じゃがいも・三温糖	ごま油	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	
酢みそあえ	上白糖	いりごま	白みそ		にんじん	こんにやく・だいこん・きゅうり		
ごはん	精白米						757	
牛乳			牛乳					
回鍋肉	三温糖	ごま油	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・根深ねぎ・にんにく・しょうが		
春雨スープ マスカットゼリー	緑豆春雨・じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ		27.1
8 月	ごはん	精白米						752
	牛乳			牛乳				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油	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	
	キャベツと桜えびの酢のもの	上白糖			さくらえび		キャベツ・もやし	
9 火	麦ごはん	精白米・麦						747
	牛乳			牛乳				
	赤魚の野菜あんかけ	でん粉・三温糖	油	赤魚		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	
	大根のおろしみそ汁	じゃがいも		豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	だいこん・たまねぎ	
10 水	山菜うどん	うどん		若どり・平天	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	761
	牛乳				牛乳			
	若草蒸しまん	ホットケーキ粉・米粉			チーズ・牛乳		抹茶	
11 木	ハヤシライス	精白米・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ・ビーフシチュー	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	778
	牛乳				牛乳			
	甘夏かんサラダ	上白糖	サラダ油			グリーンアスパラガス	甘夏柑缶・キャベツ	
12 金	黒糖パン	黒糖パン						765
	牛乳			牛乳				
	白身魚のベーコン巻き		オリーブオイル・サラダ油	ホキ・ベーコン				
	豆乳スープ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	若どり・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・クリームコーン・とうもろこし	
ヨーグルト				ヨーグルト				
15 月	ごはん	精白米						775
	牛乳			牛乳				
	いわしの香味揚げ	でん粉	油	いわし			にんにく・しょうが	
	いももち汁	いももち		油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう・だいこん・根深ねぎ	
16 火	麦ごはん	精白米・麦						779
	牛乳			牛乳				
	大豆のいそ煮	じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	
	ゆかりあえ くだもの(冷凍みかん)						キャベツ・ゆかり 冷凍みかん	
17 水	シーフードスープスパゲティ	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	ベーコン・えび・白いか・ベビーホタテ貝	スキムミルク・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	808
	牛乳				牛乳			
	ポテトフレンチサラダ	じゃがいも・上白糖	サラダ油			にんじん	キャベツ	
	ミニトマト					ミニトマト		
18 木	さげごはん	精白米	いりごま	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	754
	牛乳				牛乳			
	ちくわのいそべ揚げ	小麦粉・でん粉	油	ちくわ	青のり粉			
	赤だし	白玉麩・じゃがいも		豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ	
19 金	レーズンパン	レーズンパン						749
	牛乳			牛乳				
	ミートグラタン	じゃがいも・三温糖	サラダ油	豚肉・大豆	ミックスチーズ	にんじん・トマトピューレー・ケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	
	コーンスープ		サラダ油			にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	
22 月	ごはん	精白米						778
	牛乳			牛乳				
	うま煮	じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ	
	煮干しのり味 くだもの(河内晩柑)	上白糖			かえりちりめん・青のり粉		河内晩柑	
23 火	豆ごはん	精白米					グリーンピース	757
	牛乳			牛乳				
	さわらのお茶葉入り天ぷら	小麦粉・でん粉	油	さわら			せん茶	
	沢煮椀		ごま油	豚肉・油あげ	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	
24 水	ジャージャーめん	中華めん・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・大豆・赤みそ・中みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・干しいたけ	792
	牛乳				牛乳			
	華風サラダ	じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・しょうが	
	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
25 木	玄米ごはん	精白米・玄米						757
	牛乳			牛乳				
	若どりの金山寺みそ焼き		サラダ油	若どり・金山寺みそ			しょうが	
	アーモンドあえ すまし汁	上白糖 じゃがいも	ローストアーモンド	豆腐	昆布	こまつな にんじん・青にら	キャベツ・もやし たまねぎ・えのきたけ	
26 金	焼きそばサンド	米粉パン・乾めん	サラダ油	豚肉・花かつお		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・つけしょうが	748
	牛乳				牛乳			
	卵スープ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	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	
	くだもの(冷凍ピーチ)						冷凍ピーチ	
30 火	豚キムチ丼	精白米・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ・中みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・きくらげ・白菜キムチ・にんにく	756
	牛乳				牛乳			
	ナムル	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油				キャベツ・きゅうり・にんにく	
	くだもの(河内晩柑)						河内晩柑	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。