

# 学校給食献立表 5月

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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		
		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
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			
	いりとうふ	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
2 火	酢みそあえ	白みそ		にんじん	こんにやく・だいこん・きゅうり	上白糖	いりごま	
	ごはん					精白米	759	
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ・根菜ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖		ごま油
春雨スープ	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油		
8 月	マスケットゼリー					ぶどうゼリー	27.4	
	ごはん					精白米		751
	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・無砂糖・でん粉		
10 水	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	30.1	
	山菜うどん	若どり・平天	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん		761
	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		
11 木	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトクチャップ トマトピューレ	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 ビーフシチュー	
	牛乳		牛乳				778	
	甘夏かんサラダ			グリーンアスパラガス	甘夏柑缶・キャベツ	上白糖		サラダ油
	黒糖パン					黒糖パン		765
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		
豆乳スープ	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	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油		
12 金	ヨーグルト		ヨーグルト				37.4	
	さげごはん	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米		いりごま
	牛乳		牛乳					760
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉		
赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ	白玉麩・じゃがいも	28.2		
麦ごはん					精白米・麦		778	
牛乳		牛乳						
大豆のいそ煮	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	じゃがいも・黒砂糖			サラダ油
16 火	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			29.1
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	シーフードスープスパゲティ	ベーコン・えび・白いが ペビー・ポタテ貝	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	
	牛乳		牛乳				816	
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		
ミニトマト			ミニトマト			34.0		
ごはん					精白米			779
牛乳		牛乳						
赤魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でん粉・三温糖		油	
18 木	白玉汁	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ	白玉餅	29.3	
	レーズンパン					レーズンパン		749
	牛乳		牛乳					
	ミートグラタン	豚肉・大豆	ミックスチーズ	にんじん・トマトピューレ トマトクチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・三温糖		
19 金	コーンスープ			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		サラダ油	
	ごはん					精白米	778	
	牛乳		牛乳					
	うま煮	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ	じゃがいも・三温糖		サラダ油
22 月	煮干しのり味		かえりちりめん・青のり粉			上白糖		30.4
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			
	豆ごはん				グリーンピース	精白米	763	
	牛乳		牛乳					
さわらのお茶葉入り天ぷら	さわら・卵			せん茶	小麦粉・でん粉	油		
沢煮碗	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	ごま油	33.0		
ジャージャーめん	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ きくらげ・根菜ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん 三温糖・でん粉		ごま油	
牛乳		牛乳					792	
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
冷凍みかん				冷凍みかん		36		
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	若どり・金山寺みそ			しょうが			サラダ油	
25 木	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・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	31.0	
	ごはん					精白米		765
	牛乳		牛乳					
さけのねぎ塩焼き	さけ			しょうが・根深ねぎ		サラダ油		
29 月	含め煮	平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	
	豚キムチ丼	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	精白米・三温糖 でん粉	ごま油	
	牛乳		牛乳				756	
	ナムル				キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖		いりごま・ごま油
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑		29.9		
ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん トマトクチャップ	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく	ソフトめん じゃがいも			サラダ油・ハヤシルー ビーフシチュー
牛乳		牛乳					801	
ビーンズサラダ	ミックス豆		にんじん	キャベツ	上白糖			サラダ油

※ 都合により、献立が変更する場合があります。