

5月学校給食献立予定表

中学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	I補給 - [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 豆腐ハンバーグ和風ソース 肉野菜炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 豆腐ハンバーグ 豚もも肉	精白米 片栗粉 三温糖 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば ソテーオニオン だいこん キャベツ もやし	806	31.5
7	木	コッペパン スライス	牛乳	焼きそば チキンナゲット③ フルーツ杏仁	牛乳 豚もも肉 チキンナゲット	コッペパン 油 焼きそば麺 やわらか杏仁豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし フルーツミックス	866	28.1
8	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 大豆のシャリシャリ揚げ コーンサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 するりん花豆 脱脂粉乳 ゆで大豆 ヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	973	37.6
11	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ たまご蒸しパン 海藻サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 マリンセレクト カットわかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま ねりごま 蒸しパンミックス 上白糖 中華ドレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ コーン キャベツ じゃがいも	793	33.2
12	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州さんびら	牛乳 かつお節パック 冷凍あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 いりごま ごま油	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう いんげん	866	37.1
13	水	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん ほっけのみりん干し 白菜のごま和え	牛乳 豚もも肉 なんと 油揚げ 麦みそ ほっけのみりん干し	精白米 油 うどん すりごま 三温糖	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし はくさい ほうれん草	755	32.7
14	木	ツイスト パン	牛乳	ABCスープ ウィンナーイタリアンソース② クルトンサラダ サウザンドドレッシング	牛乳 ベーコン ウィンナー	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト パセリ コーン キャベツ	822	29.7
15	金	ごはん	牛乳	野菜碗 鶏肉のごまみそ焼き かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 油揚げ 麦みそ 鶏もも肉 さきいか	精白米 こんにゃく さといも 三温糖 すりごま 油	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ じゃがいも	825	37.0
18	月	地粉 うどん	牛乳	五目うどんの汁 いかと大豆のかりん揚げ グリーンサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なんと 油揚げ イカ ゆで大豆	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 香りがまドレッシング	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 じゃがいも	808	39.5
19	火	ごはん	牛乳	いなか汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 さといも こんにゃく 油 しらたき 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	841	39.7
20	水	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 かつおの更紗揚げ 冷凍みかん	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 かつお節パック 麦みそ 玄米みそ カットわかめ かつお更紗揚げ	精白米 油 三温糖 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが 冷凍みかん	775	37.2
21	木	きなこ 揚げパン	牛乳	ポトフ チキンのハーブトマトソースかけ 牛乳プリン	きな粉 牛乳 ウィンナー 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも オリーブ油 牛乳プリン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	852	36.8
22	金	ごはん	ジョア マスカット	のっぺい汁 あじフライ 豚肉と生揚げのみそ炒め	ジョア マスカット かつお節パック 鶏むね肉 油揚げ あじフライ 豚もも肉 麦みそ 生揚げ	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	782	34.9
25	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ レバーの香り揚げ フルーツのゼリー和え (巨峰・りんご)	牛乳 豚もも肉 なんと カットわかめ 豚レバー	中華めん ごま油 三温糖 片栗粉 油 ダイスゼリー (巨峰・りんご)	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ フルーツミックス	822	41.3
26	火	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 チキンカツ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 麦みそ 鶏むね肉	精白米 油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	784	35.5
27	水	ごはん	牛乳	肉団子入りスタミナスープ 鮭のレモン風味焼き 五目煮豆	牛乳 かつお節パック 彩り野菜の肉団子 豆乳 木綿豆腐 麦みそ さけ 鶏むね肉 ゆで大豆 焼き竹輪	精白米 三温糖 片栗粉 油	にんじん だいこん 長ねぎ レモン ごぼう	811	43.3
28	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー オムレットマトソース ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 脱脂粉乳 生クリーム プレーンオムレツ	黒パン 油 じゃがいも ベジメイルソース 米粉 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれん草	887	35.4
29	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 鶏むね肉 するりん花豆 脱脂粉乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ フレンチドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ コーン キャベツ	897	30.1
給食回数 18回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。						5月の平均摂取量		831	36.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						中学生（12～14歳）の摂取基準値		830	27～41.5