

5月分 給食献立予定表(中学校)



那須烏山市学校給食センター

ひつけ 日付	ひょう 表	主 な 材 料						中学校 1人1食1日1食分 たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
	こん 献	魚、肉、卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品、小 魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、き のこ	米、パン、めん、い も、砂糖	油、バター、マヨ ネーズ	
1 (水)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ みどりのサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく ズッキーニ きゅうり えだまめ	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング シチュールウ	806 31.1 28.4 2.9
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のワイン風味焼き ごまあえ 青菜のみそ汁	豚肉 油あげ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし	米 砂糖	サラダ油 ごま	779 32.6 24.8 2.6
7 (火)	ごはん 牛乳 牛肉コロッケ 小袋ソース 梅肉あえ 五月汁	牛肉 かまぼこ かつおぶし 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし 梅 大根 たけのこ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	764 22.7 21.2 2.8
8 (水)	牛乳パン 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ フレンチサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	牛乳パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 ドレッシング	807 30.3 29.9 3.2
9 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 味噌 さつまあげ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	745 29.1 17.4 2.7
10 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ 沢煮わん	さば 味噌 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 たけのこ しいたけ ねぎ	米 マカロニ	マヨネーズ	752 25.4 22.5 2.6
13 (月)	ごはん 牛乳 海藻サラダ チキンカレー みかんゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 昆布 とさかのり 茎わかめ	中山かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	米 ゼリー じゃがいも	カレールウ サラダ油 ドレッシング	823 22.5 19.8 2.7
14 (火)	セルフぎょうざめし（ごはん・セルフぎょうざめしの具） 牛乳 ショーロンボー①② キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 ひじき	にら	キャベツ 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ かんぴょう ししいたけ	米 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油	778 26.3 22.5 2.3
15 (水)	コッペパン 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター ポタージュルウ 卵不使用マヨネーズ	820 24.9 33.2 3.0
16 (木)	ごはん ふりかけ 牛乳 いかの照りマヨ焼き ひじきの炒め煮 どさんこ汁	いか 油あげ ちくわ 大豆 味噌 豚肉	牛乳 のり ひじき 昆布 わかめ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし にんにく	米 さとう じゃがいも でん粉	卵不使用マヨネーズ サラダ油 バター	759 31.4 19.4 3.2
17 (金)	はちみつバターパン 牛乳 チキンナゲット②③ キャベツとトンのサラダ 野菜とウィンナーのスープ	鶏肉 おから ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	はちみつバターパン パン粉 でん粉 砂糖 米粉	サラダ油 ドレッシング	768 26.9 29.6 2.9
20 (月)	ごはん 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ハッシュドポーク アセロラゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト 中山かぼちゃ にんじん	玉ねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム	米 ゼリー 小麦粉	ブラウンルウ ドレッシング サラダ油	838 26.7 23.6 3.2
21 (火)	ごはん 牛乳 かつおかツ 小袋ソース キャベツの浅漬け 豚肉とごぼうの煮物	かつお 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油	830 33.8 21.8 2.4
22 (水)	黒糖パン 牛乳 きんぴら入りつくね ツナとキャベツのあえもの スタミナうどん	鶏肉 豆腐 まぐろツナ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	黒糖パン うどん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	781 35.0 28.1 3.5
23 (木)	セルフまいたけごはん（ごはん まいたけごはんの具） 牛乳 厚焼きたまご ゆばとわかめのみそ汁	鶏肉 油あげ 卵 ゆば 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	まいたけ ごぼう えだまめ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	789 29.8 22.2 3.1
24 (金)	米粉パン 牛乳 ごぼうサラダ 焼きそば ヨーグルト	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし ごぼう とうもろこし	米粉パン 焼きそばめん	サラダ油 ごま ドレッシング	829 33.2 29.0 3.2
27 (月)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい②③ わかめともやしのナムル マーボー豆腐	たら 鶏肉 卵 味噌 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ドレッシング ごま油	809 28.7 25.8 2.9
28 (火)	セルフ二色丼（ごはん 鶏そぼろ おひたし） 牛乳 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ えだまめ	米 里いも 砂糖	サラダ油 ごま	774 32.9 22.0 2.5
29 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ミートボール②③ 大根とツナのサラダ クリームシチュー	鶏肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	食パン パン粉 じゃがいも ジャム	バター シチュールウ ドレッシング	808 32 25.8 3.4
30 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ くらげあえ 中華春雨スープ	ホキ くらげ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 もやし きくらげ 白菜	米 でん粉 春雨 砂糖	サラダ油 ドレッシング ごま油	775.0 25.7 21.2 2.4
31 (金)	はちみつパン 牛乳 タンドリーチキン 花野菜サラダ ポークボトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ カリフラワー とうもろこし じゃがいも	はちみつパン じゃがいも	ドレッシング	736 35.0 19.6 2.9

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

5月の平均栄養量

エネルギー：790kcal たんぱく質：29.3g 脂質：24.4g 塩分：2.9g



※材料の都合で献立を変更する場合があります。