

5月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	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、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
1（木）	セルフたけのこごはん（ごはん・たけのこごはんの具） 牛乳 きんぴら入りつくね すまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん 砂糖	油 ごま	779 31.0 23.4 2.8
2（金）	バターコッペパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き シーザーサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	バターコッペパン じゃがいも クルトン 砂糖 マカロニ	オリーブオイル シーザーサラダドレッシング	856 36.6 33.7 3.1
7（水）	セルフホットドッグ（スライスコッペパン・ソーセージ・ケ チャップ&マスタード） 牛乳 カレーマリネ ABCマカロニスープ	ソーセージ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブオイル	773 31.9 30.5 3.8
8（木）	ごはん 牛乳 鶏肉となんこつのキャベツ揚げ 小袋ソース にらともやしのおひたし すいとん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ 大根 たまねぎ こんにゃく	ごはん すいとん パン粉	油	792 26.0 19.0 2.5
9（金）	食パン ブルーベリージャム 牛乳 タンドリーチキン 大根とツナのサラダ 野菜シチュー	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	食パン ジャム じゃがいも	レモンドレッシング 油 ルー	849 38.6 30.3 2.8
12（月）	ごはん 牛乳 焼肉 わかめともやしのナムル チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油 ラー油	789 33.2 25.2 2.7
13（火）	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ もやしののり和え わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん	ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ナムルドレッシング	780 26.0 25.9 3.0
14（水）	米粉パン 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ いちごゼリー	豚肉 なると 味噌	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう もやし きゅうり とうもろこし キャベツ	米粉パン 焼きそば麺 ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	810 32.8 25.0 4.0
15（木）	セルフ二色丼（ごはん・豚肉そぼろ・おひたし） 牛乳 味噌けんちん汁	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし しょうが ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま	759 32.1 21.4 2.5
16（金）	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレールー	820 26.2 19.6 2.5
19（月）	 運 動 会 振 替 休 日 							
20（火）	ごはん 牛乳 春巻 マーボー野菜炒め 春雨スープ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	なす キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ もやし	ごはん 春雨 春巻の皮 でんぶん	油 ごま油	864 22.8 32.3 2.2
21（水）	黒糖パン 牛乳 白ごま坦々うどん ポークしゅうまい② ゆで野菜のにんにく醤油和え	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	黒糖パン うどん しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油 ごま ラー油	806 29.7 30.7 3.3
22（木）	ごはん 牛乳 豚ねぎ塩炒め 梅かつお和え じゃがいもとにらの味噌汁	豚肉 花かつお 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 梅干し	ごはん じゃがいも	ごま油	772 30.3 22.3 2.9
23（金）	ミルクパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き 花野菜サラダ ポークボトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	ミルクパン はちみつ じゃがいも	フレンチドレッシング	786 39.2 26.4 3.2
26（月）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 のり酢和え 根菜ごま汁	さば ツナ 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 里芋	ごま 油	805 29.4 27.2 2.6
27（火）	ごはん 牛乳 かつおカツ 小袋ソース キャベツの浅漬け ピリ辛味噌汁	かつお 豚肉 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ こんにゃく	ごはん パン粉 じゃがいも	油	767 25.0 20.7 2.8
28（水）	バターコッペパン 牛乳 ミートソースパンネ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	バターコッペパン ペンネマカロニ	油 イタリアンドレッシング	818 32.4 26.0 3.3
29（木）	ごはん ふりかけ 牛乳 牛肉コロッケ さっぱり和え 豚汁	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉	油	802 24.5 21.9 2.6
30（金）	セルフ照り焼きチキンバーガー（スライス入り丸パン・照り焼き チキン） 牛乳 れんこんとひじきのサラダ 白いんげんのポタージュ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃがいも	和風ドレッシング バター ルー	762 34.6 27.4 3.1

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：799kcal たんぱく質：30.6g 脂質：25.7g 塩分：2.9g

材料（4人分）
・ツナ（油漬） 40g ・たまねぎ 120g ・にんじん 20g ・きゅうり 20g
・コーン（缶詰） 20g
☆【・オリーブオイル 8g（小さじ2） ・酢 8g（大さじ1/2） ・砂糖 2g（小さじ2/3）
・塩 0.8g（ひとつまみ） ・カレー粉 2g（小さじ1）】

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

作ってみよう！給食レシピ
5月の献立より、**カレーマリネ**のレシピを紹介します。

作り方
①たまねぎは薄くスライスする。にんじんは千切り、きゅうりは3mm厚さの輪切りにする。
②①の野菜をゆで、冷水で冷ます。水気をしっかり絞る。
③☆の調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、②の野菜とツナ、コーンを和える。

