



5月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 材 料						中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン(ビタミンA)	4群 ビタミンC、食物繊維	5群 炭水化物	6群 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 (金)	食パン いちごジャム 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	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	食パン いちごジャム じゃがいも	レモンドレッシング ルウ サラダ油	870 40.1 29.7 2.8
7 (木)	セルフたけのこごはん(ごはん・たけのこご飯の具) 牛乳 ぎんびら入りつくね すまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	ごはん 砂糖	サラダ油	774 30.4 22.6 2.8
8 (金)	コッパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ ふわふわスープ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッパン じゃがいも パン粉	オリーブオイル フレンチドレッシング	724 32.6 27.3 3.2
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のワイン風味焼き ごまあえ えのきの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし えのき ねぎ	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま	762 31.6 23.2 3.0
12 (火)	ごはん 牛乳 牛肉入りメンチカツ 小袋ソース 青菜のナムル 五月汁	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だいこん たけのこ	ごはん パン粉	サラダ油 ごま ナムルドレッシング	752 24.2 22.0 2.8
13 (水)	黒糖パン 牛乳 スタミナうどん ブロッコリーとハムのサラダ とちおとめゼリー	ハム 豚肉 なると 味噌	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり にんにく たまねぎ	黒糖パン うどん いちごゼリー	卵不使用マヨネーズ サラダ油	761 31.4 21.9 3.2
14 (木)	セルフピピンバ(ごはん・焼き肉・ナムル) 牛乳 肉団子スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ たけのこ 白菜	ごはん 砂糖 春雨 パン粉	ごま油 ナムルドレッシング	776 30.6 23.5 2.6
15 (金)	ごはん 牛乳 サーモンフライ 小袋ソース かんぴょうサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	鮭 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ		かんぴょう キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	799 26.6 22.0 2.9
18 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドボーク ごまポテトサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム とうもろこし	ごはん じゃがいも	ルウ サラダ油 ごまドレッシング	838 26.6 27.5 2.8
19 (火)	ごはん 牛乳 春巻 マーボー野菜炒め 春雨スープ	豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	なす たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが ねぎ 白菜 もやし	ごはん 春巻きの皮 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	846 23.5 29.2 2.9
20 (水)	スパゲティミートソース(ゆでスパゲティ・ミートソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ 原宿ドッグ(ココアバナナ)	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲティ 砂糖 原宿ドッグ(ココアバナナ)	サラダ油 ルウ ごま醤油ドレッシング	786 31.7 26.6 2.8
21 (木)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目ぎんびら 根菜汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう 里芋	サラダ油 ごま	813 30.0 25.8 2.7
22 (金)	ミルクパン 牛乳 スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クラムチャウダー	卵 鶏肉 ツナ あさり ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	ミルクパン じゃがいも でん粉 砂糖	にんじンドレッシング ルウ 生クリーム サラダ油	768 30.2 26.6 3.3
25 (月)	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 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし にんにく キャベツ ねりうめ たまねぎ	ごはん じゃがいも	ごま油	758 30.2 21.8 2.9
26 (火)	ごはん 牛乳 ボークカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	サラダ油 カレールウ 和風ドレッシング	858 27.6 24.8 2.4
27 (水)	バターコッパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き ごぼうサラダ ボークポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	バターコッパン はちみつ じゃがいも	ごまドレッシング	812.0 36.4 34.3 3.4
28 (木)	手巻きごはん(ごはん・のり・焼肉・ツナコーン) 牛乳 けんちん汁	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん 里芋	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	815 34.6 25.9 2.4
29 (金)	セルフツナサンド(スライスコッパン・ツナサラダ) 牛乳 豆腐ナゲット②③ ミネストローネ	ツナ 豆腐ナゲット ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	コッパン じゃがいも シエルマカロニ	卵不使用マヨネーズ サラダ油	832 31.0 35.4 3.2

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：797kcal たんぱく質：30.5g 脂質：26.1g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

