



5月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
7 (火)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング 豆乳プリン	873 23.9 21.8	鶏肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま
8 (水)	ごはん 牛乳 ならたま汁 ふりかけ 豚肉のしょうが焼き ごまあえ	795 40.8 21.8	豚肉 鶏卵 みそ 鮭	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ 砂糖	サラダ油 ごま
9 (木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 バンバンジードレッシング 米粉ドック (チョコ)	869 38 27.6	牛肉 豚肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 米粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン ごま
10 (金)	たけのこごはん 牛乳 とり肉の香味焼き ごぼうサラダ みそ汁	817 36.3 30.2	あぶらあげ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ごぼう もやし	こめ 砂糖	ごま ごま油
13 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 生揚げのからみ炒め	854 35.2 30.9	さば みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	はくさい もやし ねぎ えのきたけ しょうが	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
14 (火)	揚げパン 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 バンバンジードレッシング ヨーグルト	857 33.6 31.3	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン 砂糖	サラダ油 ごま
15 (水)	ごはん 牛乳 春巻 バンサンスー オイスターソース炒め	803 23.4 23.5	豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	こめ 米粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
16 (木)	セルフ二色丼 牛乳 みそけんちん汁	858 36.1 27.6	鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう	こめ 砂糖 さといも	サラダ油
20 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし 炒り豆腐	898 35.4 30.8	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油
21 (火)	セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 大豆もやしのキムチ和え	856 33.1 26.7	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 大豆もやし	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油
22 (水)	ごはん 牛乳 しめじ和え ハンバーグバーベキューソース 道産子汁	871 36.3 26.2	鶏肉 牛肉 豚肉 みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし ねぎ りんご	こめ 砂糖 じゃがいも	牛脂 サラダ油 バター
23 (木)	米粉パン 粒みかんジャム 牛乳 野菜みそラーメン ゆで野菜 青じそドレッシング	861 32.2 20.7	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	米粉パン ジャム 中華めん	サラダ油 ごま油
24 (金)	ごはん 牛乳 鮭フライ ボイルキャベツ 生揚げと野菜の煮付け	867 37.2 25.7	鮭 鶏卵 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ かたくり粉 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油
27 (月)	ごはん 牛乳 いかの松かさ焼き にんじんシリシリー さつま汁	827 41.1 22.4	紫いか 鶏肉 ベーコン みそ 鶏卵 豆腐 まぐろツナ	牛乳	にんじん にら	ごぼう ねぎ だいこん	こめ さといも	サラダ油
28 (火)	ごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 五目きんぴら 味つけのり	862 26.5 26.3	豚肉 大豆粉 さつま揚げ	牛乳 味つけのり	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	こめ パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油
29 (水)	チーズハムトースト 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング カレースープ オレンジ	824 39.6 32.3	ロースハム 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ オレンジ たまねぎ	食パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ
30 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 冷ややっこ 春雨サラダ	810 28 25.1	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ しいたけ	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
31 (金)	ごはん 牛乳 魚の和風マリネ にらと春雨の炒めもの みそ汁	861 40.4 25.3	モロ みそ 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g
※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

17日(金) 宇河地区春季大会 給食なし

朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器系も活動をはじめ、刺激されてお腹の調子がよくなります。

