



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) たんぱく質(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
1 (月)	麦入りごはん 牛乳 春巻 バンサンスー オイスターソース炒め	815 23.5 25.6	豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ しいたけ きくらげ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 ごま油
2 (火)	【こどもの日の献立】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし 五月汁 かしわもち	893 37 25.4	豚肉 焼き豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ もやし ごぼう たけのこ	こめ むぎ かしわもち	ごま
8 (月)	【5月の季節献立】 たけのこごはん 牛乳 ちくわの新茶揚げ れんこんサラダ みそ汁	845 36.5 30.6	油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ ちくわ 鶏卵 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ コーン グリーンピース 抹茶 せん茶 れんこん もやし	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ
9 (火)	はちみつトースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 イタリアンドレッシング さくらんぼゼリー	817 32.1 30.1	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	食パン はちみつ ゼリー	マーガリン サラダ油 ドレッシング
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のハ・ベキューソースかけ ごまあえ みそ汁	833 33.3 26.6	豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ レモン にんにく ねぎ りんご	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 すりごま
11 (木)	ビーフカレー 牛乳 こんにやくサラダ 中華ごまドレッシング いちごヨーグルト	900 27.1 24.5	牛肉	牛乳 粉チーズ 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 鮭フライ ボイルキャベツ 生揚げと野菜の煮付け	869 37.1 25.7	鮭 鶏卵 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ グリーンピース	こめ むぎ 小麦粉 かたくり粉 パン粉 砂糖	サラダ油
15 (月)	セルフ二色丼 牛乳 おひたし みそ汁	872 36.3 26.2	鶏卵 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが グリーンピース キャベツ たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 春雨サラダ 炒り豆腐	854 30.6 26.7	鶏卵 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ 砂糖	ごま ごま油 サラダ油
17 (水)	揚げパン 牛乳 ジャーマンポテト エビボール入り野菜スープ ヨーグルト	828 27.2 30.8	ベーコン エビボール	牛乳 ヨーグルト	パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(赤魚粕漬け) にんじんシリシリー さつま汁 豆乳プリン	869 39.4 24.1	赤魚 豆腐 ベーコン 鶏卵 みそ 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん にら	ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さといも	サラダ油
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 五目きんぴら 味付けのり	861 25.7 26.2	豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油
22 (月)	いわしのピリから丼 牛乳 かぶ入り野菜スープ アセロラゼリー	858 29.2 22.8	イワシ ベーコン	牛乳	にんじん かぶの葉	しょうが たまねぎ だいこん もやし きゅうり セロリー かぶ キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 ゼリー	サラダ油
23 (火)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 五目焼きそば アンサンブルエッグ ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	871 37.2 30.2	豚肉 なたと イカ 鶏卵 エビ ベーコン ホタテ	牛乳 青のり チーズ	にんじん	キャベツ もやし	食パン 砂糖 はちみつ かたくり粉 焼きそばめん じゃがいも	マーガリン サラダ油
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ けんちん汁	849 29.2 31.9	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう きゅうり だいこん	こめ むぎ さといも	ごま サラダ油
25 (木)	セルフビビンバ丼 牛乳 ひじきと卵のスープ グレープフルーツ	828 35 27.7	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 大豆もやし グレープフルーツ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま
26 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース バター煮 かきたま汁	902 35.2 26.1	牛肉 豚肉 鶏卵 豆腐 鶏卵	牛乳	トマト にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン	こめ むぎ パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン
29 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 豆腐とわかめのスープ オレンジ	809 32 24.8	鶏肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	サラダ油
30 (火)	ハッシュドビーフ 牛乳 ゆで野菜 サウザンアイランドドレッシング いちごゼリー	916 30.1 30.6	牛肉	牛乳	トマト こまつな にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こめ むぎ 小麦粉 ゼリー	バター
31 (水)	【選択給食】 ①セルフフィッシュバーガー ②チキン照り焼きサンド 牛乳 ミルメーク(コーヒー) ボイルキャベツ野菜とウインナーのスープ煮	826 34.9 28.3	白身魚 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	コッペパン パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	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820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※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

23日(火)～25日(木)

修学旅行

3年生給食なし

25日(木)～27日(土) ※29日(月)代休

冒険活動教室

1年生給食なし

5月の選択給食

31日(水)

セルフフィッシュバーガー または
セルフ照り焼きチキンサンド

