



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(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 (火)	麦入りごはん 牛乳 はるまき バンサンスー オイスターソース炒め	799 23.7 23.5	豚肉 エビ	牛乳	にんじん 中国菜	たけのこ もやし きくらげ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
2 (水)	《子どもの日の献立》 麦入りごはん 牛乳 五月汁 豚肉のしょうが焼き おひたし 柏もち	892 36.8 25.3	豚肉 焼き豆腐 みそ 小豆	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 上新粉 砂糖 麦芽糖 水あめ	サラダ油 ごま
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 春雨サラダ 炒り豆腐	856 30.6 26.5	たまご 豆腐 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
8 (火)	米粉パン いちごジャム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ 野菜スープ オレンジ	745 30.3 27.6	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	しょうが もやし レモン オレンジ たまねぎ キャベツ	米粉パン 砂糖 いちごジャム かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ ごまあえ みそ汁	836 33.3 26.6	豚肉 油揚げ みそ	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	ごま
10 (木)	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	863 37.1 25.8	サケ たまご 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 むぎ 小麦粉 かたくり粉 パン粉 砂糖	サラダ油
11 (金)	セルフビビンバ丼 牛乳 中華風わかめスープ グレープフルーツ	770 29.1 22.9	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ しょうが 大豆もやし グレープフルーツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
14 (月)	たけのこごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごまあえ みそ汁	825 36.3 30.7	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ		たけのこ もやし しょうが たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 (もろの味噌バター焼き) にんじんシリシリ さつま汁	779 37.0 19.5	モロ 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン たまご	牛乳	にんじん にら	ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ 砂糖 さといも	バター サラダ油
16 (水)	揚げパン 牛乳 うずら卵と野菜のカレー煮 ゆで野菜 青じそドレッシング アセロラゼリー	876 29.3 29.5	うずら卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし アセロラ	パン じゃがいも 砂糖 ブドウ糖 かたくり粉	サラダ油
17 (木)	セルフ二色丼 牛乳 おひたし みそ汁	879 36.8 26.7	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ みそ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが 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
21 (月)	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 30.0	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 さくらんぼ果汁 レモン果汁	パン はちみつ 砂糖 ブドウ糖	マーガリン サラダ油
22 (火)	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	859 26.5 26.2	鶏肉 豚肉 大豆粉 さつま揚げ	牛乳 味付けのり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ パン粉 かたくり粉 砂糖	豚脂 サラダ油
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 魚の和風マリネ にらと春雨の炒めもの みそ汁	888 38.8 22.9	モロ たまご 豚肉 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
25 (金)	ポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ 青じそドレッシング レモンゼリー	876 24.0 23.0	豚肉	粉チーズ 牛乳 海草	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも 砂糖 ブドウ糖	サラダ油
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ けんちん汁 【選択給食】 ミルクプリン または マスカットゼリー	851 29.3 31.8	豚肉 豆腐	牛乳 生乳	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 ぶどう	こめ むぎ さといも かたくり粉 ブドウ糖 砂糖	ごま サラダ油
29 (火)	麦入りごはん 牛乳 豆腐の中華スープ ハンバーグバーベキューソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング	835 32.7 27.2	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ りんご	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	豚脂 ごま油
30 (水)	セルフ焼きそばパン 牛乳 アンサンブルエッグ 海そうサラダ 和風ドレッシング オレンジ	845 34.4 26.5	豚肉 イカ たまご ベーコン	のり 牛乳 チーズ 海草	にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン 中華めん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	サラダ油
31 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め 磯辺あえ にらたま汁	827 35.9 25.2	鶏肉 大豆 赤みそ たまご	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう にら	干しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ 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

18日(金) 宇河地区春季大会
24日(木) 体育祭

給食なし
給食なし



5月の選択給食

28日(月)

ミルクプリン
マスカットゼリー

どちらか選べます

