

5月給食献立予定表



一条中学校

20回 米飯14回・米粉パン1回・市産小麦パン5回

日 (曜)	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	献立名	主 な 食 材 料					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
			魚・肉 卵・豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 種実類
1年冒險活動教室		パン[セルフエビカツサンド]					パン	
1 (木)		エビカツ[セルフエビカツサンド]	えび				小麦	サラダ油
853		ボイルキャベツ[セルフエビカツサンド]				キャベツ		
35.5		ノンエッグタルタルソース[セルフエビカツサンド]				レモン		
30.3		牛乳		牛乳				
3.0		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト 枝豆	たまねぎ ズッキーニ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	
1年冒險活動教室		たけのご飯	油あげ 鶏肉 かつおぶし		にんじん 枝豆	たけのこ	米 大麦 三温糖	
2 (金)		牛乳		牛乳				
829		さわらのねぎみそ焼き	さわら みそ			ねぎ		
39.4		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	すりごま
20.0		すまし汁	とうふ かまぼこ なた		ほうれんそう	えのきたけ		
2.8		かしわもち	小豆				上新粉 白玉粉 砂糖	
7 (水)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
835		ハンバーグ(和風きのこソース)			しそ	たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ まいたけ		サラダ油
30.6		みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油
23.4		豆乳パンナコッタ	豆乳			レモン	はちみつ	
2.6								
8 (木)		小さめパン(ソフトチーズ)		ソフトチーズ			パン	
		牛乳		牛乳				
860		ししゃもフライ	ししゃも				パン粉	サラダ油
35.5		ボイルキャベツ				キャベツ		
32.3		キムチうどん	豚肉		にんじん にら	白菜 ねぎ もやし だいこん えのきたけ	うどん	
3.6								
9 (金)		麦入りごはん					米 大麦	
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん 枝豆 トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	サラダ油
843		牛乳		牛乳				
27.2		こんにやくサラダ(中華ドレッシング)		わかめ		キャベツ コーン		ドレッシング
23.7		レアチーズ(いちご)		レアチーズ		いちご		
2.6								
12 (月)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
841		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	片栗粉	サラダ油
38.0		からしあえ			にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま
26.3		みそ汁	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		
2.5								
13 (火)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
835		豚肉と宮野菜いため	豚肉		アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく		サラダ油
36.6		ごま酢あえ			にんじん	かんぴょう キャベツ コーン	砂糖	すりごま
19.5		春野菜みそ汁	みそ		にら さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも	
2.5		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖	
14 (水)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
775		白身魚のピリ辛焼き	しいら			しょうが にんにく りんご	砂糖	ごま油 ごま
38.5		ゆで野菜(ごまドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり カリフラワー		ごま ドレッシング
20.0		五月汁	焼きとうふ みそ	にぼし粉	にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ		
2.4		韓国のり		のり				ごま油
15 (木)		パン(マーマレード)				みかん オレンジ なつみかん	パン 砂糖	
		牛乳		牛乳				
830		鶏肉と野菜のケチャップあえ	鶏肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ レモン	片栗粉 砂糖	サラダ油
32.0		かぶ入り野菜スープ	ハム		にんじん かぶ葉	たまねぎ キャベツ もやし かぶ セロリ		
29.9								
3.1								
16 (金)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
813		豚肉のワイン焼き	豚肉		パセリ	しょうが	砂糖	
31.0		ゆで野菜(和風ドレッシング)			にんじん	キャベツ もやし コーン		ごま ドレッシング
23.9		みそ汁	油あげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	
2.4								

19 (月)	米粉パン チョコクリーム					米粉パン 砂糖	
830	牛乳		牛乳				
37.7	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 枝豆	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター サラダ油
29.1	ゆで野菜(洋風青じそドレッシング)			小松菜 にんじん しそ	キャベツ コーン		ごま ごま油 ドレッシング
2.4	冷凍パイ				パイナップル		
20 (火)	五穀ごはん		牛乳			米 大麦 粟 黍 アマランサス	
844	牛乳						
30.4	油淋鶏	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油
29.1	ナムル			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油
2.6	春雨中華スープ	ハム		にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ	はるさめ	ごま油
21 (水)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
803	牛乳						
33.2	焼魚(さば一夜干し)	さば		にんじん 小松菜	キャベツ		ドレッシング
24.6	ゆで野菜			にんじん さやいんげん	切干大根 にんにく	砂糖	サラダ油 ごま
2.3	豚肉と切干大根のいためもの	豚肉					
22 (木)	パン(ブルーベリージャム)		牛乳		ブルーベリー	パン 砂糖	
888	牛乳						
31.9	インディアンポテト	豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
28.0	フルーツポンチ				みかん パイナップル もも レモン	砂糖	
2.0							
23 (金)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
845	牛乳						
35.0	シューマイ	豚肉			たまねぎ	小麦粉	
24.5	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま
2.4	いり豆腐	とうふ 豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しいたけ	砂糖	サラダ油
26 (月)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
※804 ※785	牛乳(ミルメークコーヒー)	※豚肉・鶏肉 or ※白身魚				砂糖	
※26.6 ※27.9	メンチカツ or 白身魚フライ				たまねぎ	パン粉	サラダ油
※22.3 ※20.5	もやしとにらのごまあえ			にら にんじん	もやし	砂糖	すりごま
※2.4 ※2.4	根菜のみそ汁	生あげ みそ		にんじん 小松菜	れんこん だいこん ごぼう		
27 (火)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
837	中華丼の具	豚肉 かまぼこ いか さつまあげ		にんじん ピーマン 枝豆	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油
33.2	牛乳		牛乳				
22.8	卵とわかめのスープ	鶏卵	わかめ		たまねぎ しょうが	片栗粉	
2.6	ももゼリー				もも	砂糖	
28 (水)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
815	牛乳						
37.2	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま
23.3	磯辺あえ		のり	ほうれんそう	もやし キャベツ		
2.6	いなか汁	鶏肉 とうふ みそ	にぼし粉	にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃがいも	サラダ油
29 (木)	あげパン(ココア)		牛乳			パン 砂糖	サラダ油
846	牛乳						
30.0	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん 枝豆		じゃがいも 砂糖	サラダ油
28.7	ゆで野菜(中華ドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ	はるさめ	ごま ごま油
2.6							
30 (金)	麦入りごはん		牛乳			米 大麦	
803	牛乳						
25.9	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし					
20.1	なすのごまあえ			おくら	なす きゅうり もやし 梅		すりごま ごま油
2.5	ぐる煮 ゆずゼリー	生あげ		にんじん	だいこん ごぼう ゆず	さといも 三温糖 砂糖	

※ 都合により献立を変更することがあります

中学生1食分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)
今月の平均	830	27~41.5	25~30	2.5未満
	831	33.3	27.1	2.5

★給食に欠かす牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。
カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。とくに成長が著しい中学生のみなさんには、とても重要な栄養素です。また、今が骨にカルシウムをため込む重要な時期です。



給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。
給食用のランチョンマット(大判ハンカチやバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。