

5月給食献立予定表

一条中学校 20回 (米飯16回,市産小麦パン4回)



いろいろな言葉で「おいしい」

韓国語
한국어

맛있어요 [マシッソヨ]
おいしい
맛갈나다 [マツカルナダ]
うまっ!
(若者言葉) 꿀맛 [クルマツ]
他にもいろいろあるよ! 調べてみよう!

日曜	献立名	●●● 主な食材料 ●●●						栄養量
		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・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩分(g)
1 (月)	宮っころんち【春】自然のめぐみキラキラ献立 麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜いため 春野菜みそ汁 かんぴょうのごま酢あえ ミルクプリンいちごソース	豚肉 みそ	牛乳	アスパラガス トマト にんじん にら	たまねぎ かんぴょう キャベツ もやし にんにく いちご	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま	800 34.6 18.2 2.3
2 (火)	《行事食》ちょっと早いこどもの日献立 たけのこごはん(麦なし) 牛乳 さわらのねぎみそ焼き ごまあえ すまし汁 かしわもち	鶏肉 豆腐 油あげ さわら かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	たけのこ キャベツ もやし ねぎ	米 米粉 三温糖	ごま	800 36.7 21.4 2.6
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 磯辺あえ みそ汁	鶏肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ きゃべつ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま	857 30.1 27.2 2.4
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ フルーツ杏仁プリン	豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン しょうが	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もも	米 春雨 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	845 30.6 23.8 3.2
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のピリ辛焼き ゆで野菜(ゴマドレッシング) 五月汁 のりのつくだ煮	ナイルパーチ 焼きどうふ みそ	牛乳 のり	にんじん アスパラガス さやえんどう	キャベツ ごぼう ねぎ たけのこ しょうが りんご	米 麦 砂糖	ごま	759 34.1 19.4 2.6
11 (木)	揚げパン(コア) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 海藻サラダ さくらんぼゼリー	豚肉	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草 枝豆	キャベツ さくらんぼ	春雨 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖	サラダ油 ココア	842 29.3 25.5 2.6
12 (金)	麦なしごはん 牛乳 しゅうまい ごま酢あえ いり豆腐	豚肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油	828 35.6 22.8 2.0
15 (月)	麦入りごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜(中華ドレッシング) 小魚	牛肉 豚肉 いんげん豆 大豆 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 小魚	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 小麦粉	サラダ油 ごま油	827 31.0 24.5 2.8
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のからあげ からしあえ みそ汁	鶏肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま	812 37.2 24.9 2.6
17 (水)	麦入りごはん セルフ中華丼 牛乳 卵とわかめのスープ 豆乳パンナコッタ(蜂蜜レモン)	豚肉 豆乳 いか なると 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 枝豆	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ レモン	米 麦 片栗粉 はちみつ	サラダ油 ごま油	802 33.1 20.5 2.7
18 (木)	朝焼きパン チョコクリーム 牛乳 えびカツ ボイルキャベツ ミネストローネ	えび ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ ズッキーニ	パン パスタ 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	840 32.8 24.1 3.0
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のワイン焼き ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) みそ汁 きよみ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	キャベツ もやし コーン かんぴょう たまねぎ きよみ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	846 30.7 24.6 2.5
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ もやしとにらのごまあえ 根菜のみそ汁	大豆 鶏肉 豚肉 みそ 生あげ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし れんこん だいこん	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	879 29.6 32.4 2.3
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆで野菜(和風ドレッシング) 豚肉と切干大根のいためもの	さば 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ たまねぎ 切干大根	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	800 34.9 23.1 2.3
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 あげぎょうざ もずくスープ にらと春雨のいためもの 抹茶プリン	豚肉 鶏卵 牛肉	牛乳 もずく	にんじん みつば	かんぴょう ねぎ にら たけのこ しいたけ	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油	806 26.2 23.5 2.6
25 (木)	黒パン チーズクリーム 牛乳 モロナゲット ゆで野菜(和風ドレッシング) コーンスープ	モロ すけそうだら ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ カリフラワー たまねぎ コーン レモン	パン 黒砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン	831 30.1 30.6 2.9
26 (金)	五穀ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル 春雨中華スープ	鶏肉 ハム 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ きくらげ	米 きび あわ 大麦 小麦粉 アヲガサ 春雨 片栗粉 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	855 30.7 29.1 2.6
29 (月)	【郷土料理】千葉 高津のとり飯 牛乳 いわしのしょうが煮 さつまいものみそ汁 牛乳ようかん	鶏肉 いわし 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが みかん	米 さつまいも 砂糖	サラダ油	865 38.0 26.2 2.7
30 (火)	米粉パン はちみつ 牛乳 マカロニのクリーム煮 ゆで野菜(青じそドレッシング) ピーチコンポート	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム もも	米粉パン はちみつ マカロニ 小麦粉	マーガリン	818 37.2 26.5 2.2
31 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛あげ 塩こんがあえ にらたま汁	鶏肉 鶏卵	牛乳 こんが	にんじん にら	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま	803 30.0 26.4 2.6

中学生1食分 の目安量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	830	27~41.5	18.4~27.6	2.5未満
今月の平均	826	31.9	24.4	2.5

※ 都合により献立を変更することがあります

給食用のランチョンマットを忘れずに!!
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)
ハンカチも忘れずに!!

