



令和3年度5月分中学校給食献立表

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ	
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑			
6	木	高菜チャーハン 牛乳 揚げ豆サラダ 豆腐団子スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 白いりごま 白玉粉	牛乳 焼き豚 大豆 豚肉 絹豆腐	生姜 長ねぎ 高菜漬 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 干し椎茸 小松菜	772 kcal 26.9 g 24.1 g	 【果物】 みなさんは、どんな果物が好きですか？最近では、柑橘系の果物の種類がたくさんありますよ。皮の色や果肉、甘味や酸味もそれぞれ違います。今月は、5種類の柑橘系の果物を提供します。違いを楽しみながら、味わって食べてください。  	
7	金	ごまハニートースト 牛乳 チキントマトシチュー じゃこサラダ カラオレンジ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし 小松菜 カラオレンジ	832 kcal 30.1 g 36.0 g		
10	月	ご飯 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き ひじきのピリッとサラダ 沢煮椀	米 上白糖 なたね油 白いりごま	牛乳 鶏肉 赤みそ ひじき ツナ 豚肉 絹豆腐	しそ葉 キャベツ 人参 きゅうり コーン ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ	749 kcal 40.8 g 17.1 g		
11	火	みそラーメン 牛乳 青のりポテト 甘夏	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ 青のり	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし 長ねぎ なら 甘夏	839 kcal 30.0 g 24.5 g		
12	水	おかかご飯 牛乳 鮭の香味焼き 野菜のからし和え 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 ごま油	牛乳 塩昆布 かつお節 鮭 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 人参 ごぼう しめじ 白菜	750 kcal 43.2 g 15.2 g		
13	木	ツナと人参のピラフ 牛乳 ハニーサラダ 鶏だんごスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ 片栗粉 緑豆春雨 ごま油	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 生姜 白菜 チンゲン菜	753 kcal 25.8 g 25.1 g		
14	金	ねぎ塩豚丼 牛乳 豆腐とチンゲン菜のスープ 河内晩柑	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 木綿豆腐	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 チンゲン菜 河内晩柑	811 kcal 29.3 g 25.5 g		
17	月	梅茗ご飯 牛乳 和風ハンバーグおろしソース じゃこいりおひたし みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	梅干し 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ もやし なら	822 kcal 37.4 g 25.8 g		17日：和風ハンバーグ 給食では、もちろんハンバーグも手作りです。作り方は、ご家庭で作るのと同じで、野菜は炒めて粗熱をとり、肉と調味料を加えてよく混ぜて、成型して焼きます。全校分で約1500人分、愛情込めて作ります。楽しみにしてください。 
18	火	麻婆豆腐丼 牛乳 塩ナムル メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐	にんにく きゅうり 長ねぎ 高菜漬 もやし 干し椎茸 たけのこ水煮 キャベツ なら 生姜 人参 メロン	814 kcal 32.3 g 25.7 g		
19	水	ガーリックライス 牛乳 フランゴ・ア・パセリーニョ コールスローサラダ 野菜スープ	米 なたね油 片栗粉 小麦粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 レモン果汁 コーン キャベツ しめじ 白菜 ほうれん草	811 kcal 30.3 g 29.6 g		
20	木	ご飯 牛乳 油淋魚(ユウリンイウイ) 野菜の中華味 中華風オニオンスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖	牛乳 たら ベーコン	長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	771 kcal 28.8 g 23.1 g		
21	金	スパゲティミートソース 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ セミノール	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム水煮 人参 きゅうり キャベツ コーン トマト缶詰 セミノール	836 kcal 31.2 g 27.3 g		
24	月	ピピンバ 牛乳 キャベツサラダ わかめスープ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ チンゲン菜 きゅうり コーン	841 kcal 34.7 g 27.9 g		
25	火	トルコ風サバサンド 牛乳 ギャヴルダ・サラタス トマトスープ	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 鯖 ベーコン	生姜 レモン果汁 人参 キャベツ きゅうり にんにく トマト缶詰 さやいんげん 玉ねぎ	818 kcal 34.7 g 35.4 g		
26	水	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 肉じゃが みそ汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース 長ねぎ	800 kcal 34.5 g 17.6 g		
27	木	ポークカレーライス 牛乳 野菜サラダ 美生柑	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 コーン キャベツ もやし 美生柑	870 kcal 26.6 g 24.2 g		
28	金	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げじゃがサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 白みそ 赤みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ 小松菜	789 kcal 35.1 g 23.5 g		
31	月	スタミナ丼 牛乳 パリパリサラダ メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 ピーマン キャベツ コーン メロン	796 kcal 31.4 g 21.3 g		

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

