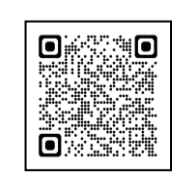




# 令和6年度5月分中学校給食献立表



| 日曜日  | 献立名   | 主な食品名                                     |                                       |  | エネルギーたんぱく質脂質                 | メモ   |
|------|---|---|---------------------------------------|--|------------------------------|--|
|      |   | 主に熱や力の元になる<br>黄の仲間                        | 主に血や肉になる<br>赤の仲間                      | 主に体の調子を整える<br>緑の仲間   |                              |  |
| 1 水  | ハヤシライス<br>牛乳<br>じゃが芋のにんにくサラダ<br>ジュシーオレンジ              | 米 なたね油 上白糖 小麦粉<br>じゃが芋                    | 牛乳 豚肉                                 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム水煮 トマト缶詰<br>キャベツ コーン きゅうり<br>ジュシーオレンジ | 851 kcal<br>30.1 g<br>28.1 g | <br>2日 八十八夜献立<br>立春から数えて88日目を<br>八十八夜といい、春から夏に<br>季節が移り変わる節目の日で<br>ず。この時期は茶摘みが盛ん<br>になります。今年は5月1日が<br>八十八夜です。給食では、1<br>日遅れですが、抹茶を衣に<br>使った白身魚の抹茶揚げを提<br>供します。香りも楽しみなが<br>ら、味わって食べてください。 |
| 2 木  | ご飯<br>牛乳<br>白身魚の抹茶揚げ<br>ごま和え<br>かきたま汁                 | 米 小麦粉 なたね油<br>白すりごま 上白糖 片栗粉               | 牛乳 たら 鶏卵 木綿豆腐<br>わかめ                  | キャベツ 人参 小松菜 長ねぎ  | 757 kcal<br>37.6 g<br>23.8 g |  |
| 7 火  | ご飯<br>牛乳<br>蒸し鶏の玉ねぎソース<br>揚げじゃがサラダ<br>根菜のごま汁          | 米 なたね油 上白糖 ごま油<br>じゃが芋 白すりごま              | 牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ<br>赤みそ                  | 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>人参 ごぼう 大根 長ねぎ                              | 780 kcal<br>35.5 g<br>23.4 g |  |
| 8 水  | 揚げパン<br>牛乳<br>ボークビーンズ<br>コールスローサラダ                    | パン なたね油 上白糖<br>グラニュー糖 小麦粉                 | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ                           | にんにく 玉ねぎ 人参<br>トマトジュース パセリ キャベツ<br>コーン                         | 841 kcal<br>31.7 g<br>40.7 g |  |
| 9 木  | わかめ入りピースご飯<br>牛乳<br>さわらの西京焼き<br>豚肉と小松菜のピリ辛炒め<br>豆乳飛鳥汁 | 米 上白糖 なたね油 ごま油                            | 牛乳 わかめ さわら 白みそ<br>豚肉 鶏肉 豆乳 赤みそ        | グリーンピース にんにく 人参<br>もやし 小松菜 ごぼう しめじ<br>白菜 長ねぎ                   | 749 kcal<br>41.1 g<br>19.8 g |  |
| 10 金 | ご飯<br>牛乳<br>和風おろしハンバーグ<br>じゃこサラダ<br>みそ汁               | 米 なたね油 パン粉 上白糖                            | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ<br>絹豆腐 油揚げ 赤みそ<br>白みそ   | 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参<br>もやし 小松菜                                      | 798 kcal<br>37.7 g<br>26.3 g |  |
| 13 月 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のごまだれかけ<br>和風揚げ豆サラダ<br>けんちん汁            | 米 上白糖 片栗粉 白ねりごま<br>白すりごま なたね油 ごま油<br>じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 大豆 木綿豆腐                         | もやし きゅうり コーン 人参<br>生姜 ごぼう 大根 こんにゃく<br>長ねぎ                      | 778 kcal<br>35.4 g<br>22.7 g |  |
| 14 火 | カレーtoast<br>牛乳<br>チキントマトシチュー<br>フレンチサラダ               | パン なたね油 小麦粉<br>じゃが芋 上白糖                   | 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン<br>鶏肉                  | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ<br>キャベツ 大根 小松菜 きゅうり<br>コーン                      | 749 kcal<br>33.5 g<br>35.4 g |  |
| 15 水 | 豚丼<br>牛乳<br>野菜のおかか和え<br>みそ汁                           | 米 なたね油 上白糖 片栗粉<br>じゃが芋                    | 牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお<br>絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ     | にんにく 生姜 ごぼう 人参<br>玉ねぎ 長ねぎ しらたき<br>グリーンピース キャベツ もやし<br>小松菜      | 773 kcal<br>36.8 g<br>21.6 g |  |
| 16 木 | ご飯<br>牛乳<br>あじの韓国風みそ焼き<br>揚げごぼうサラダ<br>和風汁             | 米 ごま油 上白糖 なたね油<br>片栗粉 緑豆春雨                | 牛乳 あじ 赤みそ 鶏肉<br>うずらの卵                 | にんにく 長ねぎ ごぼう キャベツ<br>人参 玉ねぎ 小松菜 生姜<br>大根                       | 749 kcal<br>37.7 g<br>22.1 g |  |
| 17 金 | たんめん<br>牛乳<br>鶏肉と野菜の揚げ煮<br>サンフルーツ                     | 中華麺 なたね油 片栗粉<br>じゃが芋 上白糖                  | 牛乳 豚肉 鶏肉                              | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ<br>もやし キャベツ たら 長ねぎ<br>ピーマン サンフルーツ               | 781 kcal<br>34.5 g<br>22.7 g |  |
| 20 月 | ご飯<br>牛乳<br>油淋魚<br>野菜の中華味<br>春雨スープ                    | 米 片栗粉 なたね油 ごま油<br>上白糖 白いりごま 緑豆春雨          | 牛乳 たら 豚肉                              | 長ねぎ キャベツ 人参 もやし<br>玉ねぎ チンゲン菜                                   | 753 kcal<br>32.1 g<br>20.9 g |  |
| 21 火 | ガーリックライス<br>牛乳<br>タンドリーチキン<br>ハニーサラダ<br>野菜スープ         | 米 なたね油 じゃが芋<br>はちみつ                       | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト<br>ベーコン                   | にんにく 玉ねぎ 人参 生姜<br>キャベツ コーン しめじ 白菜<br>小松菜                       | 742 kcal<br>30.0 g<br>25.5 g |  |
| 22 水 | 麻婆豆腐丼<br>牛乳<br>塩ナムル<br>卵とわかめのスープ                      | 米 なたね油 上白糖 片栗粉<br>ごま油                     | 牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐<br>鶏肉 わかめ 鶏卵           | にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬<br>人参 たけのこ水煮 干し椎茸<br>長ねぎ たら キャベツ もやし           | 835 kcal<br>39.4 g<br>30.2 g |  |
| 23 木 | ご飯<br>牛乳<br>つくね焼き<br>梅ドレ揚げ豆サラダ<br>もずくのみそ汁             | 米 ごま油 パン粉 上白糖<br>片栗粉 なたね油 じゃが芋            | 牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ<br>ひよこ豆 油揚げ もずく<br>赤みそ | 長ねぎ 人参 生姜 キャベツ<br>玉ねぎ コーン 練り梅 小松菜                              | 840 kcal<br>35.8 g<br>26.9 g |  |
| 24 金 | トマトとツナのスパゲッティ<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>レモンヨーグルトケーキ           | スパゲッティ なたね油 上白糖<br>小麦粉 バター                | 牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ<br>わかめ 鶏卵 ヨーグルト         | にんにく 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム水煮 トマト缶詰<br>トマトジュース キャベツ きゅうり<br>レモン果汁   | 864 kcal<br>38.4 g<br>29.4 g |  |
| 27 月 | ボークカレーライス<br>牛乳<br>キャロットソースサラダ<br>メロン                 | 米 小麦粉 なたね油 じゃが芋<br>小麦粉 上白糖                | 牛乳 豚肉                                 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ<br>トマト缶詰 キャベツ もやし<br>コーン メロン                    | 836 kcal<br>27.0 g<br>26.4 g |  |
| 28 火 | ご飯<br>牛乳<br>さばのかわり焼き<br>野菜のからし和え<br>豚汁                | 米 上白糖 ごま油 なたね油<br>じゃが芋                    | 牛乳 さば 豚肉 絹豆腐<br>赤みそ 白みそ               | 葉ねぎ キャベツ もやし 小松菜<br>人参 ごぼう 大根 こんにゃく<br>長ねぎ                     | 769 kcal<br>38.6 g<br>23.2 g |  |
| 29 水 | スタミナ丼<br>牛乳<br>パリパリサラダ<br>にら玉スープ                      | 米 なたね油 上白糖 片栗粉<br>ワンタンの皮                  | 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵                           | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>たけのこ水煮 人参 干し椎茸<br>ピーマン キャベツ コーン たら              | 806 kcal<br>36.0 g<br>25.0 g |  |
| 30 木 | ご飯<br>牛乳<br>豚肉と野菜の煮物<br>みそ汁                           | 米 なたね油 上白糖<br>じゃが芋                        | 牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ<br>白みそ 赤みそ わかめ          | ごぼう 人参 たけのこ水煮<br>こんにゃく 大根 小松菜 キャベツ<br>長ねぎ                      | 751 kcal<br>35.9 g<br>22.0 g |  |
| 31 金 | チキンピラフ<br>牛乳<br>豆腐ナゲット<br>ごまだれサラダ<br>キャベツスープ          | 米 なたね油 片栗粉 パン粉<br>上白糖 ごま油 白いりごま           | 牛乳 鶏肉 押し豆腐 鶏卵<br>ベーコン                 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮<br>コーン グリンピース もやし<br>きゅうり 小松菜 キャベツ 長ねぎ        | 812 kcal<br>32.2 g<br>35.9 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。

