



* 5月の献立表 (中学校) *



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
2	月		中華麺					小麦粉		850 31.1 27	子どもの日 献立
			みそラーメンスープ	焼豚	みそ	にんにく 生姜 人参 大豆もやし ねぎ		ごま油			
			春巻き	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖	油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
			柏餅				こしあん 上新粉 砂糖				
3・4・5 (火・水・木) 憲法記念日・みどりの日・こどもの日											
6	金		麦ごはん					精白米 麦		707 24.3 26	田京幼なし
			ホキのお茶フライ	ホキ		煎茶	米粉	油			
			ごまマヨ和え	ハム		キャベツ ほうれん草 人参 コーン	砂糖	卵不使用マヨネーズ ごま			
			けんちん汁	豆腐	油揚げ	ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油			
			オレンジ			オレンジ					
9	月		コーンライス			コーン パセリ	精白米 麦	バター	796 28.5 27		
			ハッシュドビーフ	牛肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	砂糖 小麦粉 デミグラスソース	油			
			茎わかめのサラダ	ツナ	くきわかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			りんご			りんご					
10	火		ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	774 30.1 32		
			鶏のマーマレード焼き	鶏肉		生姜 レモン	オレンジマーマレード 砂糖				
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			じゃが芋のクリーム煮	豆乳	牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム アスパラガス	じゃが芋 小麦粉	油 バター			
			パイナップル			パイナップル					
11	水		麦ごはん				精白米 麦		810 30.7 25		
			ホイコウロウ	豚肉		生姜 にんにく キャベツ 人参 ピーマン ねぎ	砂糖 片栗粉	油			
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	アーモンド ごま 油			
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 えのき	春雨				
			いちごミルクデザート	卵	乳製品	いちご	砂糖 水あめ				
12	木		麦ごはん				精白米 麦		726 29.0 21		
			和風ミートローフ	豚肉 卵 豆乳 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 人参	パン粉 砂糖	バター			
			おかか和え	かつお節		小松菜 キャベツ もやし					
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 葉大根 ねぎ	手まり麩				
			バナナ			バナナ					
13	金		クファージュシー	豚肉	糸昆布	ごぼう	精白米 砂糖	油	744 27.2 30	のぞみ幼 なし	
			きびなごフライ	きびなご			パン粉 精白米 小麦粉	ごま 油			
			にんじんシリシリ	ツナ 卵		人参	砂糖	油			
			沖縄風みそ汁	卵不使用なると(タラ) ベーコン みそ		キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ					
			アセロラゼリー			アセロラ	砂糖				
16	月		麦ごはん				精白米 麦		833 24.9 28		
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			牛乳寒天	ゼラチン	牛乳 寒天	みかん	砂糖				
17	火		山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	731 29.6 37		
			ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ				
			スパニッシュオムレツ	ウィンナー 卵 豆乳 豆腐		玉ねぎ ミックスベジタブル	砂糖	油			
			ごぼうのサラダ			ごぼう キャベツ 人参 きゅうり		卵不使用マヨネーズ ごま ごま油			
			ポトフ	豚肉		生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋	油			



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
18	水		麦ごはん					精白米 麦		734 25.4 26	●田京幼 なし ●ふるさと 給食 
			黒はんぺんフライ	サバ イワシ タラ		煎茶	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油			
			納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 人参 もやし					
			豚汁	豚肉 みそ		ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ		里芋			
			静岡茶ケーキ	豆乳		抹茶	砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油			
19	木		麦ごはん				精白米 麦		794 30.7 27	大仁中なし	
			シャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	バナナ 桃 ナタデココ	砂糖				
20	金		麦ごはん				精白米 麦		677 29.4 26	大仁中なし	
			鶏のピリ辛焼き	鶏肉		豆板醤		ごま油			
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン		油			
			かきたま汁	豆腐 卵		ねぎ 人参 玉ねぎ	片栗粉				
			いちごレアチーズ		牛乳・乳製品	いちご レモン	砂糖	油			
23	月		麦ごはん				精白米 麦		720 26.6 24	大仁中3年 なし	
			イカのカレー揚げ	イカ			コーンスターチ 片栗粉 カレー粉	油			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
			じゃがペース	ベーコン みそ		玉ねぎ いんげん えのき	じゃが芋	バター			
			すりおろしりんご			りんご	砂糖				
24	火		背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	813 37.8 39		
			ツナサンドの具	ツナ		きゅうり		卵不使用マヨネーズ			
			チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー 人参 キャベツ	砂糖	油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 砂糖	油			
			オレンジ			オレンジ					
25	水		給食なし								
26	木		菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		787 27.1 31		
			鶏の塩唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油			
			千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油			
			若竹汁	豆腐	わかめ	たけのこ					
			パイナップル			パイナップル					
27	金		麦ごはん				精白米 麦		715 31.4 24		
			豚の生姜焼き	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油			
			のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 キャベツ 人参	砂糖				
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 大根葉 ねぎ					
			豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
30	月		うどん				小麦粉		769 34.0 23	大仁北小 なし	
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	砂糖				
			竹輪の若草揚げ	卵不使用竹輪(タラ) 卵	青のり		小麦粉	油			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			煎茶大福	いんげん豆	乳製品	煎茶	もち米 上新粉 砂糖 水あめ	油			
31	火		フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳		小麦粉 砂糖	ショートニング バター	687 26.0 37		
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ			
			野菜スープ	鶏肉		人参 玉ねぎ もやし えのき チンゲン菜	片栗粉 パン粉 砂糖				
			ソファールヨーグルト	ゼラチン	乳製品		砂糖				

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

