



5月 給食献立表



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆	②牛乳 小魚・海藻	③緑黄色 野菜	④その他の野菜 果物・きのこ	⑤穀類 芋類・砂糖	⑥油脂 種実類	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩 相当量 g
1	水	○	(5/5は端午の節句) ご飯	かつお(勝男)の竜田揚げ 野菜のおひたし 若竹汁(卵の蒲鉾入り)	柏もち	かつお かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし たけのこ 玉葱 大根	米 砂糖 澱粉 柏餅	油 ごま	754	34.9	14.1	419	5.7	2.4
2	木	○	(緑茶の日) 抹茶 揚げパン	おかひじきのサラダ アルファベットスープ いりこカシューナッツ	オレンジ	きな粉 ハム 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 おかひじき 小松菜	もやし キャベツ マッシュルーム 玉葱 白菜 コーン セロリ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま ごま油 カシューナッツ	750	27.7	24.6	398	2.8	2.8
7	火	○	じゃこと キャベツの パスタ	季節のフレンチサラダ 鮭団子のスープ	オレンジ ケーキ	ツナ 鶏卵 鶏肉	牛乳 しらすばし	小松菜 人参 葉ねぎ 赤パプリカ アスパラガス	黄パプリカ キャベツ マッシュルーム 玉葱 しめじ コーン もやし にんにく オレンジ	スバゲティ じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油 ごま油 バター	785	31.8	27.3	638	2.8	3.3
8	水	○	筍ごはん	ししゃもの彩り揚げ 野菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁	静岡県産 お茶 プリン	豆腐 鶏卵	牛乳 ししゃも あおのり	人参 さやえんどう 小松菜	たけのこ キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 プリン	油 ごま ごま油	752	30.9	30.6	644	6.3	3.4
9	木	○	ご飯	きのこ入り卵焼き 茎わかめの金平 味噌けんちん汁	美生柑	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 鶏卵 豆腐 さつま揚げ	牛乳 生クリーム 茎わかめ	人参 小松菜	しめじ エリンギ ねぎ マッシュルーム 大根 玉葱 コーン ごぼう 美生柑	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	765	28.3	21.5	439	5.3	3.7
10	金	○	(創立記念日) 手巻き寿司	具(卵焼き、胡瓜、沢庵 チーズ、ツナマヨ) お講汁	いちご クレープ	鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ のり	人参 小松菜	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ たくあん	米 砂糖 じゃがいも クレープ	油 ごま	861	27.9	30.0	514	6.3	3.9
13	月	○	(テーマ:林間学校で行く福島県) 新ごぼう ご飯	めひかりの唐揚げ みそかんぱら こづゆ	桃の コンポート	鶏肉 めひかり 油揚げ 帆立貝柱	牛乳	人参 しその葉	エリンギ ごぼう 干し椎茸 大根 もも	米 麦 砂糖 澱粉 じゃがいも 里芋 麩	油 ごま	702	27.0	18.3	335	2.5	2.8
14	火	○	(我孫子産野菜の日) ビビンバ	ケランマリ(韓国卵焼き) トック入りスープ 空豆	パイナップル	豚肉 豚レバー 油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 チンゲンサイ	ぜんまい もやし ねぎ 干し椎茸 大根 えのきたけ 空豆 パイナップル	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	816	35.0	26.8	480	4.6	2.8
15	水	○	麦ご飯	鯖のソース焼き 磯香和え 五目みそ汁	美生柑	鯖 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう 玉葱 しめじ 美生柑	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	774	28.3	26.9	360	3.4	2.4
16	木	○	コスタリカ ライス	いかくんサラダ いりこアーモンド	豆乳 ココア プリン	鶏肉 大豆 いんげんまめ 豆乳 レンズ豆 いかの燻製	牛乳 煮干し	人参 ピーマン 赤パプリカ トマト	玉葱 黄パプリカ マッシュルーム かぶ きゅうり キャベツ レモン	米 麦 砂糖 澱粉	油 アーモンド	762	32.3	18.2	366	4.4	2.3
17	金	○	ジャー ジャー 麺	トマトと海藻のサラダ	フルーツ ボンチ	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 海藻	人参 にら トマト	きゅうり もやし ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ 果物	中華麺 砂糖 澱粉 白玉もち	油 ごま油 ごま 油	702	29.9	23.3	367	3.5	3.6
20	月	○	ご飯	擬製豆腐 たらこの炒り煮 白菜のみそ汁	美生柑	鶏肉 大豆 豆腐 鶏卵 ちくわ たらこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 玉葱 白菜 美生柑	米 砂糖	油 ごま	710	28.5	20.1	410	3.4	2.9
21	火	○	(今月のカレー) 麦ご飯	チキンカレー ハッシュドポテト 大根ツナサラダ	冷凍みかん	鶏肉 大豆 いんげん豆 ツナ あさり	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉葱 セロリ りんご マッシュルーム 大根 グリーンピース キャベツ さとうり もやし みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	821	29.1	22.0	363	3.8	2.5
22	水	○	グリーン ピース ご飯	厚揚げの甘辛焼き 野菜チップス 大根のかきたま汁	セノビー ゼリー	生揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 あおのり	かぼちゃ 人参 小松菜	グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 澱粉 ゼリー	油 ごま油	783	29.3	25.2	686	9.1	3.6
23	木	○	ご飯	鱈のレモン焼き 納豆あえ 豚汁 鉄カルチーズ	バナナ	あじ 納豆 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ レモン バナナ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	752	33.8	21.1	528	5.1	2.2
24	金	○	中華おこわ	豆腐と白菜炒め 中華コーンスープ	オレンジ	大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 うすらの卵 鶏卵	牛乳	人参 さやいんげん 青梗菜	きくらげ 白菜 玉葱 ねぎ コーン オレンジ	米 もち米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま 油	732	35.0	23.6	405	4.3	3.6
27	月	○	ご飯 (手作り ふりかけ)	エビフライ 千切りきゃべつ 田舎汁 アーモンド	メロン	豆腐 ちりめんじゃこ のり	牛乳 小松菜	人参	キャベツ 大根 ねぎ ごぼう メロン	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油 アーモンド	760	26.8	21.3	486	5.4	2.4
28	火	○	(我孫子産野菜の日) フレンチ トースト	ミネストローネ ごまドレサラダ	グレープ フルーツ	鶏卵 ベーコン あさり いんげん豆	牛乳	人参 トマト 小松菜 ブロッコリー	玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター ごま ごま油	760	28.4	23.5	407	5.5	3.4
29	水	○	親子丼	レモン漬け 豆腐とわかめのみそ汁 いりこアーモンド	美生柑	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 えのきたけ 大根 レモン ねぎ 美生柑	米 麦 砂糖 麩	油 ごま アーモンド	783	31.5	23.0	500	6.1	3.5
30	木	○	ご飯	いわしのカレー煮 野菜と春雨の和え物 生揚げとキャベツのみそ汁	ペイクド チーズ ケーキ	まいわし 鶏卵 生揚げ いんげん豆	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	オレンジ 生姜 キャベツ もやし 玉葱	米 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油 ごま	846	35.1	26.9	423	5.1	2.7
31	金	○	麦ごはん	スパニッシュオムレツ レバニラ炒め なめこのみそ汁	キウイ フルーツ	ハム レバー ベーコン いんげん豆 豆腐 鶏卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん にら トマト	枝豆 マッシュルーム 玉葱 キャベツ もやし なめこ 大根 ねぎ キウイフルーツ	米 麦 澱粉	油 ごま油	783	37.4	23.2	407	11.8	3.3

☺ 食材の発注の都合上、献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

☺ 毎日の給食を、湖北中学校ホームページでお知らせしています。

☺ 食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため「今月の平均エネルギー量」が低く見えます。これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の給食目標・・・朝食の大切さを考えよう！
中学生の時期は、たんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分を多く必要とします。必要量のカルシウムや鉄分を摂取するには、朝食が欠かせません。

今月の平均	769	30.9	23.4	456	5.1	3.0
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

