

令和6年度
5月給食目標

・正しい食事のマナーを身につけよう
・後片付けをきちんとしよう

5月給食献立予定表

市貝中学校

曜日	献立名	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	ベッパランチ	豚肉		にら	コーン	米 糖類	バター	800
	牛乳		牛乳					26.6
	スペインオムレツ	卵 ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	植物油脂	28.3
	ハムと大根のマリネ	ハム		パセリ	大根	砂糖	サラダ油	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー			
2 (木)	カレーうどん	鶏肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	うどん じゃが芋	サラダ油 カレールウ	799
	牛乳		牛乳					27.4
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	22.2
	こんにやくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 枝豆 こんにやく	糖類		
	ミニかしわもち	小豆				砂糖 上新粉		
7 (火)	ごはん・のりのつくだ煮		のり			米 砂糖		789
	牛乳		牛乳					31.1
	あじのみりん焼き	あじ						17.1
	切干大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	
	根菜みそ汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにやく	里芋		
8 (水)	ごはん					米		766
	牛乳		牛乳					28.5
	青椒肉絲	豚肉		ピーマン バブリカ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	19.0
	ナムル				きゅうり もやし	糖類	ごま	
	ワンタンスープ	豚肉 なんと			キャベツ ねぎ チンゲン菜			
9 (木)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 ミルクココア 砂糖	ショートニング	841
	牛乳		牛乳					30.5
	肉団子②	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま	33.4
	ツナコーンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	糖類	植物油脂	
	春野菜のシチュー	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ		シチューールウ サラダ油	
10 (金)	ごはん					米		902
	牛乳		牛乳					33.5
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ	砂糖	サラダ油	29.8
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	マヨネーズ	
	小松菜と卵のスープ	卵 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ	でん粉		
13 (月)	セルフネギ塩豚丼	豚肉		にら	玉ねぎ しらたき にんにく	米 砂糖	サラダ油 ごま油	802
	牛乳		牛乳					31.5
	チーズサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	糖類		24.6
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		なめこ ねぎ			
	スパゲティミートソース	豚肉	チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	863
14 (火)	牛乳		牛乳					34.8
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり 枝豆	糖類		22.1
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
	たけのこごはん	鶏肉		にんじん	たけのこ ごぼう こんにやく	米 砂糖	サラダ油	832
	牛乳		牛乳					33.7
15 (水)	サーモンフライ・ソース	鮭				小麦粉 パン粉 糖類	サラダ油	24.9
	マカロニサラダ				キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば みそ	わかめ		ねぎ ぶなしめじ			
	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング マーガリン	806
	牛乳		牛乳					29.9
16 (木)	トマトミートオムレツ	卵 豚肉		トマト	玉ねぎ	糖類 でん粉		32.4
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン			
	ソース焼きそば	豚肉 なんと		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	焼きそば麺	サラダ油	

★献立は物資や配送の関係で急遽変更する場合があります。

令和6年度

5月給食目標

- ・正しい食事のマナーを身につけよう
- ・後片付けをきちんとしよう

5月給食献立予定表

市員中学校

	献立名	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
17 (金)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② キムチあえ 麻婆豆腐	たんぱく質 豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ	無機質 牛乳	カロチン にんじん にとら	ビタミンC 玉ねぎ しょうが きゅうり 大根 もやし 白菜 玉ねぎ ししいたけ	炭水化物 米 小麦粉 小麦粉 糖類 でん粉	脂質 植物油 ごま油 サラダ油 ラー油	853 32.8 24.2
18 (土)	★体育祭 給食があります チキンカレー(麦入りごはん) 牛乳 シーザーサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 牛乳 生クリーム	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ グリンピース しょうが キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 クルトン 砂糖	カレールウ サラダ油	915 27.2
★20日(月)は振替休日のため給食はありません								
21 (火)	麦入りごはん 牛乳 納豆 ツナとわかめのあえ物 豚汁 ミニたい焼き	納豆 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 卵 小豆	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 ねぎ こんにゃく	米 麦 小麦粉 砂糖 植物油		872 33.9 22.2
22 (水)	バターピラフ 牛乳 チキンオープン焼き ファルファールのサラダ えのきたけ卵スープ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 マカロニ 糖類	バター	807 31.4 23.3
23 (木)	ハムコーントースト 牛乳 キャベツとしらすのサラダ かぼちの豆乳スープ オレンジ	ハム しらす 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん かぼちや にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ 大葉 キャベツ 玉ねぎ オレンジ	小麦粉 糖類	ショートニング マーガリン マヨネーズ	780 33.5 23.4
24 (金)	セルフミックス天井 (鶏天・かき揚げ・たれ) 牛乳 かんぴょうサラダ 具だくさん汁	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 春菊 にんじん にとら	玉ねぎ ごぼう にんにく かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 ししいたけ ぶなしめじ	米 天ぷら粉 糖類 マヨネーズ	サラダ油	869 22.6 30.0
27 (月)	ビビンバ (麦入りごはん・焼き肉・ナムル・卵) 牛乳 わかめスープ エクレア	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ 牛乳	小松菜 にんじん にとら	もやし 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま ごま ごま油 植物油	848 28.3 28.7
28 (火)	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしの酢の物 中華風コーンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが きゅうり もやし コーン	米 でん粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	873 29.4 27.9
29 (水)	麦入りわかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯辺あえ 揚げなす入りけんちん汁	わかめ 牛乳 さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが キャベツ なす 大根 ねぎ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 砂糖 里芋	サラダ油 サラダ油	771 26.6 23.1
30 (木)	グリルホットドック 牛乳 ミネラルサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ウインナー ささみ ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ひじき	にんじん トマト	キャベツ ごぼう 枝豆 こんにゃく コーン キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ アセロラ果汁 リンゴ果汁	小麦粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖	ショートニング マーガリン オリーブ油	796 31.2 31.5
31 (金)	キムチチャーハン 牛乳 焼き餃子② 春雨サラダ つくねと大根のスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン にとら にんじん 小松菜	白菜キムチ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 もやし ししいたけ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨 糖類 ごま油	ごま サラダ油 ごま油 ごま 植物油 ごま ごま油	779 25.9 19.0

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
852kcal	31.5g	26.3g	2.9g