

5月給食献立予定表

市貝中学校

5月給食目標		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	
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		豆乳ちゃんぱん 牛乳 きびなごのカリカリフライ② 里芋のサラダ	豚肉 タラ 豆乳 牛乳 きびなご ハム	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし にんにく しょうが	中華麺 でんぶん 砂糖	油 ごま油		
1 (木)				しょうが	でんぶん 砂糖	油		852 39.1 26.6
	* 市貝町産 有機野菜給食の日① * たけのこ 小松菜 スナップエンドウ にんにく使用 ~子どもの日スペシャル~							
2 (金)	たけのこご飯 牛乳 かぶと型ハンバーグケチャップソース 花野菜サラダ 有機野菜のスタミナみそ汁 こどもの日デザート	油揚げ		たけのこ スナップえんどう	米 砂糖			841 32.5 26.2
			牛乳		砂糖			
		豚肉 鶏肉		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		フレンチドレッシング		
			鶏肉 味噌 豆腐	たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく	里芋	ごま ごま油		
				りんご果汁 レモン果汁	砂糖			
7 (水)	ごはん 牛乳 さば味噌煮 かに風味サラダ 豚汁				米			855 31.1 25.8
			牛乳					
		さば 味噌			砂糖			
		スケソウ 卵白		小松菜 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
		豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	じやがいも	油		
8 (木)	揚げパン 牛乳 ファルファーレのサラダ 肉団子のクリームスープ		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン 油		810 27.0 28.3
			牛乳					
				とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ビーマン	バスタ	イタリアンドレッシング		
		豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草	でんぶん 小麦粉	ルウ		
9 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 オムレツ プロッコリーとツナのサラダ				米			936 29.6 32.7
			豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	油 ルウ		
			牛乳					
		卵				植物油脂		
		まぐろ		プロッコリー キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		
12 (月)	ごはん 牛乳 和風あんかけ豆腐ハンバーグ ささみと野菜のサラダ いものこ汁				米			834 31.0 23.7
			牛乳					
		鶏肉 豆腐		たまねぎ	砂糖 でんぶん			
		鶏肉		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨ		
		豚肉 味噌		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋	油		
13 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース のり酢あえ たまねぎと魅のみそ汁				米			905 35.5 27.8
			牛乳					
		鶏肉		しょうが にんにく レモン果汁	でんぶん 砂糖	油		
		まぐろ	のり	ほうれん草		ごま		
		油揚げ 味噌		たまねぎ にんじん ほうれん草	小麦粉			
14 (水)	ごはん 牛乳 ビッグ肉団子② 春雨サラダ サンラータン				米			839 27.6 24.5
			牛乳					
		鶏肉 豚肉		たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でんぶん	油		
		ハム		にんじん きゅうり キャベツ	春雨	ノンエッグマヨ		
		豚肉 卵 豆腐		にんじん たまねぎ トマト えのき 小松菜	でんぶん	ごま油 ラー油		
15 (木)	バターロール 牛乳 5種の野菜グラタン ひじきとコーンのサラダ ツナとトマトのスパゲティ		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング マーガリン		885 27.7 34.8
			牛乳					
		豆乳		じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	米粉	ショートニング		
		ひじき		どうもろこし にんじん ブロッコリー		香りごまドレッシング		
		まぐろ		たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト	スパゲティ	油		
16 (金)	ごはん 牛乳 白身魚フライ・ソース もやしの白ナムル 豆腐と肉団子のみそ汁				米			840 30.2 23.0
			牛乳					
		ほき			パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
				もやし ほうれん草 にんにく		ごま油 ごま		
		豚肉 鶏肉 豆腐 味噌		たまねぎ にんじん 大根 ねぎ ごぼう	でんぶん			

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

	曜日	献立	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	
17 (土)	ごはん 牛乳 油淋鶏 こんにゃくサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
	牛乳	牛乳				米			
	鶏肉		しょうが ねぎ		でんぶん 砂糖	油 ごま油			883 31.8 25.8
	ほたてエキス	ひじき わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり				棒々鶏ドレッシング		
	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	にんじん たまねぎ			じゃがいも			
19日(月)は振替休日のため給食はありません									
20 (火)	ごはん 牛乳 納豆 生揚げと豚肉の味噌炒め すいとん汁					米			
	牛乳	牛乳							907 36.3 24.5
	納豆								
	豚肉 生揚げ 味噌		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ		砂糖	油			
21 (水)	にらごはん 牛乳 ハムカツ・ソース ひじきの胡麻ドレサラダ スープワンタン	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ	小麦粉 でんぶん	油			
	にら	かつおぶし 味噌	しらす	ひろしま菜 京菜 大根の葉 にら	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま			
	牛乳		牛乳						893 27.7 25.4
	豚肉 鶏肉				パン粉 砂糖	植物油脂 油			
	まぐろ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			香りごまドレッシング			
22 (木)	広東風ラーメン 牛乳 豚肉しゅうまい② 竹輪のごま和え チーズドッグ	豚肉 たら イトヨリ		にんにく しょうが にんじん たけのこ 白菜 ねぎ きくらげ	中華麺 でんぶん	油 ごま油			
	牛乳	牛乳							891 38.3 26.2
	豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂			
	スケソウ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		でんぶん 砂糖	ごま			
	卵	チーズ 脱脂粉乳		にんじん もやし 白菜	小麦粉 砂糖				
23 (金)	ごはん 牛乳 アジカツ・ソース にらのツナ和え 肉じゃが				米				
	牛乳	牛乳							895 30.8 24.8
	アジ スケソーダラ 豆乳		たまねぎ		小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖	油 植物油脂			
	にら	まぐろ	にら もやし			ノンエッグマヨ			
	肉じゃが	豚肉 生揚げ 味噌	じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき		砂糖	油 ごま油 ごま			
26 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ サラダニンア ワインナーと野菜のスープ				米				
	牛乳	牛乳							865 33.2 27.2
	鶏肉 油揚げ		にんにく たまねぎ ズッキーニ にんじん セロリ トマト		じゃがいも	油 オリーブオイル			
	卵 まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー		砂糖 でんぶん	植物油脂 フレンチ 白ドレッシング			
	ワインナー		しいたけ にんじん ほうれん草 たまねぎ		じゃがいも				
27 (火)	わかめ麦飯 牛乳 いわしおかか煮 マカロニサラダ けんちん汁		わかめ		米 麦 砂糖				
	牛乳	牛乳							817 28.4 22.6
	いわしおかか煮	かつおぶし いわし			砂糖				
	マカロニサラダ	ハム	にんじん キャベツ とうもろこし		マカロニ	コーンドレッシング			
	けんちん汁	豆腐	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく		里芋	油			
28 (水)	ごはん 牛乳 たまごやき 浅漬け 四川風麻婆豆腐				米				
	牛乳	牛乳							881 38.9 26.4
	たまごやき	卵			砂糖 でんぶん				
	浅漬け		きゅうり にんじん キャベツ		水あめ				
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	ねぎ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぶん	油			
29 (木)	照焼チーズバーガー ¹ 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン			
	牛乳	牛乳							874 31.6 32.7
	ブロッコリーとツナのサラダ	ほたてエキス	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし		クルトン	植物油脂 シーザードレッシング			
	フルーツポンチ		パイナ もも みかん ぶどう果汁 レモン果汁 ナタデココ		砂糖				
			ヨーグルト						
30 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜とパスタのサラダ ヨーグルト				米				
	牛乳	牛乳							977 30.1 26.8
	チキンカレー	鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		じゃがいも	カレールウ 油			
	花野菜とパスタのサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし ブロッコリー		パスタ	野菜いっぱいドレッシング			
	ヨーグルト								

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830 kcal	27 g ~ 42 g	18 g ~ 28 g	2. 5 g 未満
874 kcal	31.9 g	26.7 g	3.4 g

<今月の栄養価平均値>