

# 5月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する 場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	
1月	生活リズムを整えよう	主食 ごはん 主菜 ●照焼チキン 副菜 春雨サラダ 副菜 ●水ぎょうざスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖 小麦粉 小麦粉 ごま油 ラード	778 25.8 19.9 2.4	
2火	5月5日は「こどもの日」	主食 もち麦ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 海藻サラダ その他 ●こどもの日デザート	豚肉	わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご果汁 レモン果汁	米 もち麦 じゃがいも (ルー) (白いんげん豆) 油 中華ドレッシング 砂糖	835 27.4 20.4 2.5	
8月	朝ごはんをしっかりと食べよう	主食 わかめごはん 主菜 ☆鶏肉の唐揚げ(3個) 副菜 ●ごぼうサラダ 副菜 ●なめこ汁 その他 アセロラゼリー	鶏肉 卵白 味噌 豆腐 味噌 わかめ		にんじん	しょうが ごぼう きゅうり コーン ねぎ なめこ アセロラ	米 砂糖 小麦粉 油 卵不使用マヨネーズ 小麦粉 砂糖	869 26.8 27.8 3.7	
9火	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ●ハンバーグ・トマトソース 副菜 ●ポテトサラダ 副菜 ●もやしとほうれん草の味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆 ハム 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	トマト たまねぎ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし	米 砂糖 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖	862 33.1 25.9 2.5	
10水	たけのこについて知ろう	主食 セルフたけのこごはん(もち麦ごはん) 副菜 (●たけのこの具) 主菜 ●棒ぎょうざ 副菜 ●わかめの味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 わかめ		にんじん	たけのこ かんぴょう ごぼう しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 もち麦 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 油	795 29.9 20.8 2.9	
11木	スパゲッティナポリタンについて知ろう	主食 紅茶のパン 主菜 スパゲッティナポリタン 主菜 ○ツナマヨオムレツ 副菜 フロッコリーサラダ	ウインナー 卵 ツナ ブロッコリー		にんじん	ピーマン トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	紅茶のパン スパゲッティ 砂糖 でんぷん 和風ドレッシング 油	868 34.5 29.9 3.7	
12金	にらについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのさっぱり煮 副菜 もやしののり和え 副菜 ●じゃがいもとにらの味噌汁	さんま のり 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	かぼす レモン きゅうり もやし にら たまねぎ	米 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 ごま 小麦粉 砂糖	809 28.3 25.3 2.5	
15月	5月15日は「ヨーグルトの日」	主食 ごはん 主菜 焼き肉 副菜 ●豆腐とにらのスープ その他 ☆フルーツヨーグルト和え	豚肉 豆腐 なた ヨーグルト		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ みかん 黄桃 パイナップル	米 油 砂糖 砂糖 ナタデココ	867 34.1 23.7 2.3	
16火	たまねぎについて知ろう	主食 ごはん 主菜 あじねぎ味噌漬け焼き 副菜 ☆おれんこんサラダ 副菜 ●たまねぎの味噌汁	あじ 味噌 油揚げ 味噌 わかめ		にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん たまねぎ	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ドレッシング	750 29.5 21.5 2.4	
17水	けんちん汁について知ろう	主食 有機米ごはん 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 ほうれん草のおひたし 副菜 ●けんちん汁	鶏肉 豆腐 にんじん		にんじん	にんにく ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ ごぼう	米 ごま 小麦粉 油 油	761 29.6 23.2 2.2	
18木	ハンバーガーについて知ろう	主食 チーズバーガー(☆ミルクパン) 主菜 (●パティ・小袋ケチャップ) その他 (☆スライスチーズ) 副菜 (ごまキャベツ) 副菜 ☆クラムチャウダー その他 ○●米粉のワッフルドッグ(チョコ)	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ ベーコン あさり 卵 豆乳		にんじん	トマト (トマトケチャップ) たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ グリンピース	ミルクパン 砂糖 でんぷん ごま 油 (生クリーム) 米粉 砂糖 ココア 油	899 37.5 36.1 3.2	
19金	野菜をしっかりと食べよう	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 野菜サラダ 副菜 ●わかめと春雨のスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		にんじん	ねぎ ごぼう コーン 枝豆 キャベツ ねぎ	米 でんぷん 砂糖 油 小麦粉 春雨	859 30.9 27.6 2.8	
22月	ベーコンポテトごはんについて知ろう	主食 ベーコンポテトごはん(ごはん) 主菜 (ベーコンポテトごはんの具) 副菜 白菜とツナの甘酢和え 副菜 ●豆乳仕立ての野菜汁 その他 ☆○バナナウエハース *卵殻カルシウム配合	ベーコン ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 脱脂粉乳		にんじん	にんにく 白菜 ごぼう 大根 ねぎ (こんにゃく)	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 砂糖 油	805 28.2 24.6 2.6	
23火	キャベツについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ☆ハムカツ・小袋ソース 副菜 キャベツのおかか和え 副菜 ●じゃがいもとかんぴょうの味噌汁	ハム 花かつお 豆腐 味噌		にんじん	キャベツ もやし かんぴょう ねぎ	米 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	846 26.5 21.6 3.0	
24水	魚もしっかり食べよう	主食 ごはん 主菜 さばの韓国風味焼き 副菜 小松菜とわかめのナムル 副菜 ●キムチスープ	さば わかめ 豚肉 豆腐		にんじん	小松菜 もやし 白菜キムチ えのきたけ	米 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油	770 28.8 26.3 2.8	
25木	アスパラガスについて知ろう	主食 いちごパン 主菜 焼きそば 主菜 春巻 副菜 ☆アスパラサラダ その他 さくらんぼゼリー	豚肉 豚肉 アスパラガス	青のり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり さくらんぼ	いちごパン 焼きそばめん 油 小麦粉 米粉 春雨 イタリアンドレッシング 砂糖	954 25.0 39.0 3.0	
26金	梅について知ろう	主食 ごはん 主菜 ○厚焼卵 副菜 梅かつお和え 副菜 ●すき焼き風煮	卵 花かつお 豚肉 焼き豆腐		にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ ねぎ 白菜 しいたけ (しらたき)	米 でんぷん 油 砂糖 小麦粉 油	809 33.9 22.1 2.4	
29月	5月29日は「こんにゃくの日」	主食 ごはん 主菜 ●納豆 副菜 ○インド煮 副菜 ●小松菜の味噌汁	納豆 豚肉 うすら卵 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	たまねぎ (こんにゃく) たまねぎ (こんにゃく)	米 じゃがいも 砂糖 油	773 30.9 19.8 2.6	
30火	あじについて知ろう	主食 ごはん 主菜 あじフライ・小袋ソース 副菜 五目きんぴら 副菜 ●豚汁	あじ 豚肉 さつま揚げ のり 豚肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう (こんにゃく) 大根 たまねぎ ねぎ	米 パン粉 砂糖 油 小麦粉 油	899 35.0 26.1 3.2	
31水	あさりについて知ろう	主食 三色丼(ごはん) 主菜 (●豚肉そぼろ) 主菜 (○錦糸卵) 副菜 (おひたし) 副菜 ●あさりの味噌汁	豚肉 大豆ミート 卵 ほうれん草 あさり 豆腐 味噌		にんじん	しょうが もやし 小松菜 ねぎ	米 砂糖 油 ごま	801 34.2 24.3 3.4	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゅうり・たまねぎ・トマト・にら

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満  
今月の平均 エネルギー：830kcal たんぱく質：30.4g 脂質：25.2g 食塩相当量：2.8g

※実際の摂取量には個人差があります。

給食のログはこちらから

