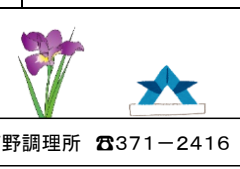


5月学校給食予定献立表(中学校・Aコース)

令和6年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人1日 kcal	たんぱく 質 g
1	水	ご飯		もずくの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け(1人2本) 肉野菜炒め	米 澱粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 味噌 もずく ししゃも 豚肉	小松菜 生姜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン	787	29.3
2	木	抹茶ミルクトースト		ポークビーンズ 野菜のレモン和え	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ オリーブオイル	練乳 牛乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム 大豆	抹茶 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	737	29.4
7	火	ガーリックライス		ライスヌードルスープ ますのパン粉焼き きのこソテー	米 油 ライスヌードル オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ パン粉	牛乳 鶏肉 ます ウィンナー	コーン にんにく 玉ねぎ 人参 大根 水菜 パジル しめじ エリンギ いんげん	779	33.4
8	水	ポークカレーライス (麦ご飯)		アスパラサラダ ニューサマーオレンジ 和風ドレッシング	麦 米 油 じゃが芋	ジョア 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ アスパラガス きゅうり ニューサマーオレンジ	791	22.7
9	木	ご飯		根菜のごま汁 ほっけの文化干し 炒り豆腐	米 里芋 ごま油 砂糖	牛乳 味噌 ほっけ 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	ごぼう 大根 人参 れんこん 玉ねぎ しいたけ 枝豆	764	35.7
10	金	味噌ラーメン (中華麺※)		揚げ餃子(1人3個) 生揚げのオイスター炒め	中華麺 油 ごま油 ごま 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 なたと 鶏肉 生揚げ	にんにく 生姜 人参 もやし コーン 長ねぎ なら キャベツ 玉ねぎ 菊 チンゲン菜	870	34.4
13	月	すき焼き丼 (ご飯)		切干大根のごま味噌和え 河内晩柑	米 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 若布 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 河内晩柑	806	34.0
14	火	ご飯		卵スープ ハニーマスタードチキン 炒めナムル	米 澱粉 はちみつ 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大豆もやし もやし ほうれん草 生姜	751	31.7
15	水	ご飯		ゆばの吸物 いわしの甘露煮 豚肉と野菜の味噌炒め	米 砂糖 ごま油 澱粉	牛乳 ゆば いわし 豚肉 味噌	えのき茸 大根 小松菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参	758	31.8
16	木	コッペパン		米粉のチャウダー あかうおのサルサソース キャベツソテー	パン 油 じゃが芋 バター 米粉 澱粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ あかうお フランクソーセージ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく トマト キャベツ コーン	771	35.2
17	金	カレー麻婆豆腐丼 (ご飯)		中華サラダ フルーツ杏仁	米 ごま油 砂糖 澱粉 しらたき ごま	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 茎若布 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 なら 長ねぎ もやし きゅうり みかん パイナップル えのき茸 人参 コーン レタス 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト メロン	787	29.8
20	月	チリミート (ご飯)		レタスと卵のスープ メロン	米 澱粉 油	牛乳 卵 豚肉 大豆	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく トマト パジル かぶ エリンギ	793	32.9
21	火	ご飯		玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き 金平ごぼう	米 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 生揚げ 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 ごぼう れんこん 人参 枝豆	810	32.0
22	水	ご飯 (しそひじきふりかけ)		春雨スープ ジャージャン豆腐	米 春雨 ごま油 油 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 削り節 ちりめんじゃこ 生揚げ 味噌	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ しそ にんにく 生姜 筍 人参	770	31.7
23	木	黒砂糖食パン		ポトフ たらのプロヴァンス風ソース かぶとエリンギのブイヨン煮	パン 黒砂糖 油 じゃが芋 澱粉 オリーブオイル 砂糖 バター	牛乳 豚肉 ウィンナー たら ベーコン	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく トマト パジル かぶ エリンギ	754	35.2
24	金	中華丼 (ご飯)		春雨サラダ レモンゼリー	米 ごま油 砂糖 澱粉 春雨	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 えび いか	生姜 人参 白菜 筍 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり レモン	739	31.5
27	月	ご飯		かぶの味噌汁 いかのかりん揚げ 筑前煮	米 澱粉 油 こんにゃく 里芋 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 いか 鶏肉	かぶ 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう しいたけ 人参 れんこん いんげん	794	33.1
28	火	親子丼 (ご飯)		呉汁 河内晩柑	米 こんにゃく 油 しらたき 砂糖	牛乳 味噌 大豆 鶏肉 卵	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 河内晩柑	750	32.7
29	水	ご飯		若布スープ さわらの味噌マヨネーズ焼き 韓国風肉じゃが	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 澱粉 こんにゃく じゃが芋	牛乳 鶏肉 若布 さわら 味噌 豚肉 生揚げ	大根 えのき茸 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なら	787	36.9
30	木	ご飯		なめこの味噌汁 大豆とじゃこの唐揚げ いんげんのひき肉炒め	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 味噌 若布 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	大根 なめこ 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 いんげん	797	29.0
31	金	ご飯		コーンポタージュ ハンバーグきのこソース 野菜のカレーソテー	米 バター 砂糖 油 マカロニ	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉 ラム	玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ えのき茸 しめじ キャベツ 人参 いんげん	862	30.2

☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。
 栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
 ※10日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。
 ④8日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。



南野調理所 ☎371-2416

平均栄養量	784	32.0
基準栄養量	830	27.0~ 41.5