

5月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄 養 価	
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える			
1	木	バターロールパン ブロッコリーサラダ ポークシチュー		牛乳 ツナ 豚肉	パン 米油 三温糖 じゃがいも バター	にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト	酢 塩 こしょう コンソメ ソース ケチャップ ハヤシルウ カレールウ ビーフシチュールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 Kcal 30.3 g 39.4 g 3.8 g
2	金	☆こどもの日お祝い献立☆ たけのこご飯 千草あえ すまし汁 かしわもち		牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	ご飯 三温糖 ごま油 かしわもち	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ キャベツ もやし 大根	だし しょうゆ 塩 みりん 酢 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 Kcal 27.1 g 17.9 g 3.5 g
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	麦ご飯 いわしの梅煮 炒り豆腐 きぬさやのみそ汁		牛乳 いわしの梅煮 豆腐 たまご 油揚げ みそ 鶏肉	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ きぬさや 大根	しょうゆ みりん 酒 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 Kcal 32.5 g 26.6 g 2.5 g
8	木	みそラーメン 春巻き 大根のナムル		牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華めん ごま油 米油 ごま 三温糖	にんじん もやし メンマ しいたけ ねぎ コーン きくらげ にんにく 生姜 小松菜 大根	酒 ケイトンタン 豆板醤 中華だし こしょう しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 Kcal 36.8 g 27.1 g 4.2 g
9	金	麦ご飯 納豆 三色おひたし 肉じゃが		牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 ごま 米油 じゃがいも 三温糖	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん 塩 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 Kcal 33.7 g 18.4 g 2.4 g
12	月	☆かみかみ献立☆ 麦ご飯 れんこんきんぴら かつおのバーベキューソース 豆腐と大根のみそ汁		牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま	生姜 にんにく れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく 大根 小松菜	酒 しょうゆ だし みりん ケチャップ ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 Kcal 36.7 g 22.4 g 3.1 g
13	火	☆県中地区陸上大会応援献立☆ パンズパン 照り焼きチキン 野菜のみそマヨネーズあえ 五目スープ サワーゼリー		牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	パン 三温糖 片栗粉 マヨネーズ マロニー サワーゼリー	にんにく キャベツ にんじん きゅうり ねぎ ほうれん草 もやし コーン	酒 みりん 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 Kcal 33.4 g 24.4 g 4.5 g
14	水	県中地区陸上大会のため給食なし（お弁当の日）							
15	木	県中地区陸上大会のため給食なし（お弁当の日）							
16	金	麦ご飯 キーマカレー もやしとコーンのサラダ 河内晩柑		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	麦ご飯 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖	にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご もやし きゅうり コーン 河内晩柑	カレールウ からし 酢 ソース ケチャップ チャツネ しょうゆ 塩 ガラマサラ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 Kcal 29.2 g 23.5 g 3.0 g
19	月	麦ご飯 鮭のごまみそ焼き 春雨炒め 八戸せんべい汁		牛乳 鮭 みそ 豚肉	麦ご飯 ごま 三温糖 マロニー ごま油 米油 かやき割れせんべい	生姜 なら キャベツ 生姜 きくらげ にんじん にんにく ねぎ 大根 白菜 しいたけ	みりん 酒 塩 しょうゆ こしょう だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 Kcal 36.3 g 18.4 g 2.6 g
20	火	黒糖食パン マカロニサラダ コーンクリームシチュー		牛乳 ハム 鶏肉	パン マカロニ 米油 ドレッシング じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム	酢 塩 こしょう コンソメ ベシャメルルウ コーンポタージュ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 Kcal 30.5 g 22.4 g 3.4 g
21	水	豚キムチチャーハン まめサラダ たまごのスープ		牛乳 豚肉 大豆 ハム ベーコン たまご	ご飯 米油 片栗粉 ごま油 ドレッシング	白菜 ねぎ コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんじん	キムチ 塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 Kcal 31.5 g 27.8 g 3.5 g
22	木	わかめうどん かき揚げ いろどりあえ		牛乳 豚肉 わかめ 大豆 ハム	ソフトめん 米油 米粉 さつま芋 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ コーン 小松菜 ごぼう ほうれん草 キャベツ	しょうゆ だし 塩 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 Kcal 34.2 g 23.3 g 4.8 g
23	金	麦ご飯 生揚げの中華煮 のりナムル おさかなふりかけ		牛乳 豚肉 生揚げ うずらのたまご水煮 のり おさかなふりかけ	麦ご飯 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ 生姜 しいたけ ほうれん草	しょうゆ こしょう 酒 中華だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 Kcal 31.2 g 22.4 g 2.7 g
26	月	麦ご飯 さばのカレー焼き 塩昆布サラダ みそけんちん汁		牛乳 さば ハム 豚肉 塩昆布 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 さといも	大根 にんじん 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	塩 純カレー 酒 しょうゆ みりん 酢 こしょう だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 Kcal 37.0 g 22.7 g 2.3 g
27	火	食パン グリーンサラダ 鶏肉のトマト煮 ももジャム		牛乳 たまご 鶏肉 大豆	パン ドレッシング じゃがいも 三温糖 ももジャム	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	酢 塩 コンソメ 赤ワイン ソース ケチャップ こしょう ハヤシルウ 純カレー ビーフシチュールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 Kcal 32.9 g 28.0 g 3.4 g
28	水	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ベーコンとアスパラの炒め物 生揚げとごぼうのみそ汁		牛乳 豚肉 ベーコン 生揚げ みそ	麦ご飯 米油	生姜 アスパラガス にんじん もやし コーン にんにく ごぼう 大根 小松菜	しょうゆ こしょう 塩 だし みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	788 Kcal 30.5 g 24.4 g 2.5 g
29	木	食パン マーシャルビーンズ ミートオムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ		牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 ベーコン	パン 米油 三温糖 マカロニ マーシャルビーンズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし ほうれん草	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 Kcal 31.5 g 34.6 g 4.2 g
30	金	麦ご飯 ポークハヤシ ひじきと枝豆のサラダ		牛乳 豚肉 ひじき ハム	麦ご飯 じゃがいも 米油 バター 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ	ケチャップ ソース 酢 ハヤシルウ からし 塩 ビーフシチュールウ カレールウ しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 26.5 g 23.0 g 2.9 g

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。

