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 血や肉になる	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	調味料・その他	栄養価
1	水	☆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　酒　しょうゆ みりん　塩　酢	エネルギー　809 Kcal たんぱく質　28.0 g 脂質　20.0 g 食塩相当量　3.6 g
2	木	食パン　ミートオムレツ スパゲティサラダ ベーコンと野菜のスープ キャラメルクリーム		牛乳　ミートオムレツ ツナ　ベーコン	パン　スパゲティ ドレッシング キャラメルクリーム	コーン　きゅうり　キャベツ もやし　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　生姜 マッシュルーム	酢　塩　こしょう コンソメ　しょうゆ	エネルギー　803 Kcal たんぱく質　28.7 g 脂質　25.2 g 食塩相当量　3.9 g
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	バターロールパン グリーンサラダ ポークシチュー		牛乳　たまご　豚肉	パン　ドレッシング じゃがいも　バター 三温糖	キャベツ　ブロッコリー にんじん　玉ねぎ　トマト マッシュルーム	ビーフシチュールウ ソース　こしょう　酢　塩 ハヤシルウ　ケチャップ カレールウ　コンソメ	エネルギー　828 Kcal たんぱく質　30.2 g 脂質　34.9 g 食塩相当量　3.7 g
8	水	麦ご飯　さばのカレー焼き ひじき炒め 絹さやのみそ汁		牛乳　さば　ひじき　大豆 さつま揚げ　油揚げ　みそ	麦ご飯　米油　三温糖 じゃがいも	にんじん　いんげん　絹さや しらたき　大根	塩　カレー粉　酒 しょうゆ　みりん だし	エネルギー　809 Kcal たんぱく質　34.6 g 脂質　22.5 g 食塩相当量　2.8 g
9	木	背割れコッペパン　ウインナー コールスローサラダ コンソメスープ		牛乳　ウインナー　鶏肉	パン　三温糖 マヨネーズ ドレッシング	きゅうり　キャベツ　コーン もやし　にんじん　白菜 小松菜　マッシュルーム	ケチャップ　塩 ソース　ワイン こしょう　コンソメ しょうゆ	エネルギー　798 Kcal たんぱく質　28.8 g 脂質　31.7 g 食塩相当量　4.8 g
10	金	麦ご飯　豚肉と大根の炒め物 おかかあえ　おさかなふりかけ		牛乳　豚肉　生揚げ ちくわ　かつお節 おさかなふりかけ	麦ご飯　米油　三温糖 ごま油	にんじん　大根　しいたけ いんげん　こんにゃく　生姜 にんにく　キャベツ　もやし	酒　しょうゆ みりん	エネルギー　791 Kcal たんぱく質　30.3 g 脂質　24.1 g 食塩相当量　2.5 g
13	月	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　塩　酒 みりん	エネルギー　837 Kcal たんぱく質　33.0 g 脂質　21.9 g 食塩相当量　2.8 g
14	火	☆県中地区陸上大会応援献立☆ みそラーメン　揚げぎょうざ ピリ辛漬け		牛乳　豚肉　みそ ぎょうざ	中華めん　ごま油 米油　三温糖	にんじん　もやし　メンマ しいたけ　ねぎ　コーン　大根 きくらげ　生姜　にんにく きゅうり	酒　しょうゆ　塩 豆板醤　中華だし ケイトンタン こしょう	エネルギー　895 Kcal たんぱく質　38.7 g 脂質　21.9 g 食塩相当量　4.1 g
15	水	県中地区陸上大会のため給食なし（お弁当の日）						
16	木	県中地区陸上大会のため給食なし（お弁当の日）						
17	金	麦ご飯　キーマカレー もやしとコーンのサラダ		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　にんにく 生姜　もやし　きゅうり コーン	カレールウ　からし ソース　チャツネ　酢 ケチャップ　しょうゆ　塩 ガラムマサラ　こしょう	エネルギー　873 Kcal たんぱく質　28.8 g 脂質　23.5 g 食塩相当量　3.0 g
20	月	麦ご飯 かつおのバーベキューソース 根菜炒め　豆腐と大根のみそ汁		牛乳　かつお　豚肉 ひじき　豆腐　わかめ みそ	麦ご飯　片栗粉　米油 三温糖　ごま油　ごま	生姜　にんにく　ごぼう　大根 れんこん　こんにゃく　玉ねぎ いんげん　にんじん　小松菜	酒　しょうゆ　塩 みりん　ソース ケチャップ　だし 豆板醤	エネルギー　836 Kcal たんぱく質　35.3 g 脂質　22.1 g 食塩相当量　3.2 g
21	火	バンズパン　照り焼きチキン 野菜のみそマヨあえ いろどりスープ		牛乳　鶏肉　ベーコン みそ	パン　三温糖　片栗粉 マヨネーズ　マロニー	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　801 Kcal たんぱく質　36.8 g 脂質　27.7 g 食塩相当量　4.7 g
22	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　ごま油　米油 ドレッシング　片栗粉	白菜　ねぎ　コーン　大根 きゅうり　玉ねぎ　にんじん 小松菜　しめじ	キムチ　こしょう 塩　酢　コンソメ しょうゆ	エネルギー　805 Kcal たんぱく質　31.7 g 脂質　27.6 g 食塩相当量　3.9 g
23	木	コッペパン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー いちごジャム		牛乳　ツナ　鶏肉	パン　米油　三温糖 じゃがいも いちごジャム	にんじん　キャベツ　玉ねぎ ブロッコリー　グリンピース マッシュルーム　コーン	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　818 Kcal たんぱく質　31.1 g 脂質　26.4 g 食塩相当量　3.7 g
24	金	麦ご飯　ハンバーグおろしソース のりナムル 具だくさん汁		牛乳　ハンバーグ　のり 鶏肉　みそ	麦ご飯　ごま油 じゃがいも	大根　ほうれん草　にんじん もやし　生姜　小松菜 玉ねぎ	ステーキソース しょうゆ　酢　だし みりん	エネルギー　790 Kcal たんぱく質　30.9 g 脂質　18.3 g 食塩相当量　2.8 g
27	月	麦ご飯　生揚げの中華煮 からしあえ 低塩のり佃煮		牛乳　豚肉　生揚げ うずらのたまご水煮 かまぼこ　低塩のり佃煮	麦ご飯　米油　三温糖 片栗粉	にんじん　白菜　玉ねぎ もやし　たけのこ　しいたけ 小松菜	しょうゆ　こしょう 酒　中華だし　塩 からし	エネルギー　809 Kcal たんぱく質　30.5 g 脂質　25.0 g 食塩相当量　2.6 g
28	火	黒糖食パン フレンチサラダ マカロニのカレー煮		牛乳　ツナ　豚肉	パン　米油　三温糖 マカロニ　バター	にんじん　キャベツ　コーン きゅうり　玉ねぎ グリンピース　にんにく マッシュルーム	こしょう　カレー粉 カレールウ　塩 ソース　コンソメ ケチャップ　酢	エネルギー　814 Kcal たんぱく質　29.6 g 脂質　28.1 g 食塩相当量　3.5 g
29	水	麦ご飯　いわしの生姜煮 炒り豆腐　小松菜のみそ汁		牛乳　いわしの生姜煮 豚肉　豆腐　たまご　みそ 油揚げ	麦ご飯　ごま油 じゃがいも　三温糖	にんじん　ねぎ　しいたけ 小松菜　大根	しょうゆ　みりん 酒　だし	エネルギー　816 Kcal たんぱく質　34.1 g 脂質　22.9 g 食塩相当量　2.5 g
30	木	☆かみかみ献立☆ わかめうどん　もち米肉だんご ごぼうサラダ		牛乳　豚肉　わかめ 鶏肉　もち米肉だんご	ソフトめん　ごま マヨネーズ　三温糖	にんじん　玉ねぎ　白菜 しいたけ　小松菜　もやし ごぼう　コーン	だし　酒　しょうゆ 塩　酢	エネルギー　887 Kcal たんぱく質　40.4 g 脂質　23.8 g 食塩相当量　4.7 g
31	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 バター　三温糖 ごま油	にんじん　玉ねぎ　にんにく グリンピース　トマト　枝豆 マッシュルーム　キャベツ	ケチャップ　カレールウ ハヤシルウ　ソース　塩 ビーフシチュールウ 酢　しょうゆ　からし	エネルギー　826 Kcal たんぱく質　26.4 g 脂質　23.0 g 食塩相当量　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。