



平成29年5月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1人分*	たんぱく質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) 信田煮 きんぴらごぼう みそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ ぶどう	ごはん 砂糖 でん粉 ラード 米油 ごま じゃがいも	771 kcal	23.9 g	2.7 g
★ こどもの日献立 ★ 「端午の節句(5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。給食ではかしわもちがでます。お楽しみに！								
2	火	ごはん 牛乳(乳) かつおの南蛮づけ 磯あえ(麦) わかたけみそ汁 かしわもち	牛乳(乳) かつお かにかまぼこ(麦) 昆布 のり わかめ 豆腐 みそ あずき	しょうが 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう	ごはん でん粉 米油 砂糖 なたね油 上新粉 白玉粉	779 kcal	34.2 g	3.0 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー(麦) 豆とかぼちゃのコロッケ(麦) もずくスープ	牛乳(乳) 豚肉 いんげん豆 大豆 とり肉 もずく 豆腐	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが かぼちゃ とうもろこし ごぼう こねぎ	ごはん カレールウ(麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 油 ごま	984 kcal	37.3 g	3.2 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグデミグラスソースかけ(乳、麦) イタリアンサラダ みそ汁	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 赤パプリカ アスパラガス とうもろこし トマト さやえんどう マッシュルーム	ごはん 砂糖 パン粉(麦) ラード 油 じゃがいも バター(乳) デミグラスソース(麦) 生クリーム(乳)	803 kcal	29.6 g	3.0 g
10	水	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) とりレバー とり肉 ハム ベーコン	玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム パセリ	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) でん粉 パン粉(麦) 米油 オリーブオイル	807 kcal	32.0 g	3.5 g
11	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 五目豆 あまなつ	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 大豆 昆布 さつま揚げ	赤しそ 枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく あまなつ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	769 kcal	28.3 g	3.3 g
12	金	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ(麦)) 牛乳(乳) あじフライ(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) あじ 豚肉 なた	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 メンマ しょうが 長ねぎ にんにく グレープフルーツ	中華ソフトめん(麦) パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 ラード 油	832 kcal	37.7 g	3.6 g
15	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚肉のスタミナ焼き 春雨ナムル 肉だんごスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 みそ ハム たまご(卵)	にんにく しょうが 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ぜんまい 玉ねぎ キャベツ さやえんどう	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 でん粉	798 kcal	32.9 g	3.0 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) キャベツと小松菜のじゃこ炒め わかめ汁	牛乳(乳) とりレバー とり肉 しらす干し わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん 長ねぎ	ごはん ごま 砂糖 でん粉 パン粉(麦) ラード 水あめ 油 ごま油 じゃがいも	737 kcal	26.5 g	2.7 g

今月の食育目標

好き嫌いをなくそう

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※減量ごはん・パン：通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 学校給食では〔そば・落花生〕を使用しておりません。

※食材は、安全を確認したのものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を月3回以上とり入れていきます！

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1杯 [*] -	たんぱく質	食塩相当量
17	水	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) ワインソースかけ アスパラとコーンのソテー キャロットポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) ウインナー ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	さやいんげん にんじん とうもろこし 玉ねぎ アスパラガス キャベツ	パン(乳、麦) 砂糖 ジャがいも でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 油 米油 オリーブオイル コーンスターチ	903 kcal	29.0 g	3.1 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 じゃがいものそぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さんま	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 グレープフルーツ	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉	848 kcal	31.0 g	2.5 g
19	金	山菜うどん(ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) 牛乳(乳) とり天(麦) オレンジ 小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 なたかたくちいわし 青のり 大豆	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わらび 長ねぎ 小松菜 にんじん オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま 砂糖 米油	903 kcal	44.6 g	3.7 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあんかけ(麦) キャベツとツナの炒めもの みそ汁	牛乳(乳) 豆腐(麦) 豚肉 みそ まぐろフレーク 豆腐 油揚げ	玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし さやえんどう	ごはん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	830 kcal	30.8 g	2.3 g
23	火	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 茎わかめの炒めもの 豚汁 はちみつレモンゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) さば みそ くきわかめ さつま揚げ とり肉 かつお節 豚肉 豆腐	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 レモン	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 ジャがいも はちみつ 水あめ	842 kcal	29.1 g	2.9 g
24	水	コッパン(乳、麦) ココアクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のマスタード焼き ごぼうサラダ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉	にんじん ごぼう にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	パン(乳、麦) でん粉 ごま マヨネーズ 米油 押し麦 ココアクリーム(乳)	801 kcal	36.0 g	3.0 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② 大根のそぼろあんかけ 呉汁	牛乳(乳) ししゃも とり肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ みつば 大根 長ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	769 kcal	31.6 g	2.8 g
26	金	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ(麦)) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ メンマ もやし チンゲンサイ とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく オレンジ	中華ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 春雨 コーンフラワー ショートニング ラード 小麦粉(麦) 水あめ 油 米油	834 kcal	30.1 g	3.4 g
29	月	ポークカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) フルーツカクテル 小魚 カミカミメニュー	牛乳(麦) 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) かたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご トマト パナナ にんにく パイナップル みかん 白桃	ごはん 大麦 じゃがいも ごま アーモンド カレールウ(乳、麦) 米油	862 kcal	24.4 g	3.3 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんがつくったチキンのオープン焼き 青菜とツナのソテー なっこそ汁	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ	にんにく トマト 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ なめこ 大根 長ねぎ	ごはん オリーブオイル マヨネーズ 米油 じゃがいも	742 kcal	33.6 g	2.5 g
31	水	コッパン(乳、麦) ママレードジャム 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) タルタルソース チャプスイ	牛乳(乳) ホキ 大豆 豚肉 かまぼこ	きゅうり レモン 玉ねぎ 赤ピーマン ヤングコーン キャベツ 干しいたけ にんじん グリンピース	パン(乳、麦) パン粉(麦) 米油 小麦粉(麦) こんにゃく 砂糖 油 ごま油 でん粉 ママレードジャム	780 kcal	34.1 g	3.4 g

給食回数20回 平均栄養価：エネルギー 820kcal たんぱく質 31.8g 脂質 21.6g カルシウム 403mg 食塩相当量 3.0g

※イラスト出典元「10分でできる食育わくわくグッズ」著者中山ゆかり たんぽぽ出版「たよりになるね食育ブック5」少年写真新聞社