



5月分 学校給食献立表

植木共同調理場

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有無			
		(赤) おもに体をつくるもの	(緑) おもに体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの	鹿	五		植			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	南		霊	木		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう		油脂	北		
2 月	麦ごはん					米・麦	836	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	大豆の磯煮	鶏肉・油揚げ・大豆・ちぎり揚げ	ひじき・いりこ	人参	いんげん	こんにゃく・じゃが芋・砂糖					油
	きびなごフライ	きびなごフライ									
6 金	麦ごはん					米・麦	766	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	いわしのかば焼き	いわし		生姜	でんぷん・砂糖	油					
	ゴーヤのツナあえ	ツナ・糸かつお		レイシ(にがうり)・もやし	砂糖	ごま油					
9 月	チキンカレーライス	鶏肉		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	793	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	グリーンアスパラのサラダ		アスパラガス・赤ピーマン	キャベツ・コーン		砂糖					ノンエッグマヨネーズ・油
10 火	ミルクパン					パン	752	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	トマトオムレツ	トマトオムレツ									
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう・もやし	砂糖					ごま油・ごま
11 水	ごはん					米	760	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ピビンバ(肉)	豚肉		ねぎ	しいたけ・生姜・にんにく	砂糖					ごま油
	ピビンバ(野菜)			人参・にら	もやし・きくらげ	砂糖					ごま
13 金	麦ごはん					米・麦	804	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ピースそぼろ丼の具	鶏肉・大豆			ごぼう・グリーンピース・生姜	砂糖					油
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖					油
18 水	ごはん					米	809	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ドライカレー	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜						油
	すいか				すいか						
19 木	米粉パン					パン	794	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ししゃもフライ	ししゃもフライ									
	人参サラダ			人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖					油
20 金	赤米ごはん					米 赤米	754	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	さばの生姜煮	さば			しょうが						
	切干大根の和え物	ツナ		人参	切干大根・きゅうり	砂糖					ごま・ごま油
23 月	麦ごはん					米・麦	826	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー		ピーマン		でんぷん・じゃが芋・砂糖					油
	酢の物		わかめ	人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖					ごま
24 火	米粉入り人参パン					パン	816	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	和風スパゲティ	豚肉・てんぷら	ひじき	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・コーン	スパゲティ					油
	トマトサラダ			トマト	きゅうり						油
25 水	ごはん					米	754	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	あじフライ	あじフライ									
	サラたまのじゃこあえ		しらす干し・わかめ		玉ねぎ・キャベツ	砂糖					油・ごま・ごま油
26 木	ミルクパン					パン	757	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	じゃがいものカレー煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・しめじ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖					油
	甘夏サラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	砂糖					油
27 金	麦ごはん					米・麦	814	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん					油
	ナムル			にら	もやし・きくらげ	砂糖					ごま・ごま油
30 月	麦ごはん					米・麦	751	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	じゃがいものうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖					油
	きゅうりのごま酢あえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖					ごま
31 火	丸パン					パン	753	○	○	○	
	牛乳		牛乳								
	ホキフライ	ホキフライ									
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖					油
クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油	32.2				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 体育大会前2日間の献立にみかん果汁がつかます。