

5月 給食予定献立表

はしの日: 2日、7日、9日、10日、11日、15日、16日、18日、21日、22日、23日、25日、29日、30日

北部中学校

日付	はし	牛乳	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
				1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂				
1 (火)			コッペパン ポークビーンズ ジャーマンポテト フルーツポンチ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん グリーンピース トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん パイナップル 黄桃	コッペパン 砂糖 じゃがいも ゼリー	植物油 バター	770	31.2	24.6	3.1
2 (水)			五目寿司 子供の日給食 ほっけ一夜干し けんちん汁 柏餅	油揚げ 鶏肉 卵 ホッケ 豆腐 小豆	牛乳	にんじん	かんぴょう さやいんげん はくさい だいこん ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 さといも こんにゃく 餅	植物油	808	35.2	21.9	3.1
7 (月)			中華どん パンサンスウ 杏仁豆腐	豚肉 卵 イカ	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 黄桃 きくらげ きゅうり	ごはん せん粉 はるさめ 砂糖 ゼリー	植物油	811	25.1	20.2	2.1
8 (火)			黒糖パン ししゃもフライ コーンサラダ ポニトスープ	ベーコン	牛乳 シシヤモ	にんじん こまつな	ホールコーン キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	植物油	805	26.2	31.3	3.6
9 (水)			ごはん 白身魚の塩こうじ漬け 切り干し大根の煮物 豚汁	タラ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	切干し大根 しいたけ 長ねぎ さやいんげん だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油	785	34.6	18.3	3.0
10 (木)			わかめごはん 厚焼き卵 アーモンド和え 苺汁 フルーツゼリー	卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	グリーンピース にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ 長ねぎ	ごはん 砂糖	アーモンド	811	27.7	19.2	3.8
11 (金)			ごはん ちくわの磯辺揚げ 大根と鶏肉の春雨煮 じゃが芋のみそ汁	ちくわ 卵 鶏肉 みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	しょうが だいこん さやいんげん 長ねぎ たまねぎ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖 じゃがいも	植物油	831	27.6	16.4	3.4
14 (月)			チキンカレーライス 温野菜 フルーツヨーグルト	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご カリフラワー パイン	ごはん じゃがいも	植物油	854	28.2	21.6	2.8
15 (火)			煮込みうどん とり天 肉じゃが チーズドッグ	豚肉 油揚げ なると 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チーズ	だいこん 長ねぎ ぶなしめじ たまねぎ しいたけ	うどん じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	植物油	807	31.7	34.5	3.4
16 (水)			ごはん いわしのかば焼き キャベツの即席漬 なめこみそ汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳	しそ こまつな	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ なめこ	ごはん 砂糖	いりごま 植物油	808	30.0	27.6	3.0
17 (木)			ナシゴレン 鶏肉のバーベキューソース ハニーサラダ	エビ 豚肉 鶏肉 ひよこまめ ベーコン	牛乳	赤ピーマン ピーマン こまつな にんじん	ホールコーン セロリ にんにく しょうが りんご 長ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 はちみつ	ピーナッツ 植物油	814	34.7	29.4	3.5
18 (金)			ごはん 和風ハンバーグおろし ほうれん草のおひたし 豚汁	大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ごぼう 長ねぎ	ごはん こんにゃく	植物油	821	32.0	23.0	3.7
21 (月)			ごはん 厚揚げの肉味噌炒め ひじきの炒り煮 みぞれ汁	生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが にんにく しいたけ 長ねぎ だいこん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 しらたき	植物油	817	33.2	25.5	2.9
22 (火)			ジャージャー麺 ワンタンスープ フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 ゼリー	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし みかん パイナップル 黄桃	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉 ゼリー	植物油 いりごま	803	31.9	21.4	3.5
23 (水)			ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう お鞋のおまし汁	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん さやいんげん はくさい	ごはん 砂糖 こんにゃく 麩	いりごま 植物油	860	34.5	23.7	3.5
24 (木)			きなこの揚げパン ポトフ 夏みかんサラダ モーブ	きな粉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり なつみかん	コッペパン 砂糖 じゃがいも	植物油	791	30.3	28.7	3.3
25 (金)			グリーンピースごはん さわらの立田揚 ほうれん草のごまあえ にら玉汁	さわら 豆腐 卵 みそ	牛乳	グリーンピース ほうれんそう にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	すりごま いりごま 植物油	839	34.0	28.8	3.3
28 (月)			ビビンバ 春雨スープ フルーツ白玉	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 切干し大根 だいこん もやし たまねぎ 洋なし みかん パイン	ごはん 砂糖 はるさめ 白玉餅	植物油 いりごま	853	26.8	18.3	2.7
29 (火)			ごはん さけの味噌マヨ焼き キャベツのおひたし おまし汁	さけ みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	ごはん	マヨネーズ	785	36.8	21.2	3.0
30 (水)			ごはん 肉豆腐 沢煮椀 ひじきふりかけ	豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん グリーンピース こまつな しそ	はくさい しいたけ 長ねぎ だいこん ごぼう たけのこ	ごはん 砂糖	植物油 いりごま	874	34.9	32.9	3.3
31 (木)			スパゲティミートソース ビーンズサラダ イタリアンスープ	豚肉 大豆 ひよこまめ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 砂糖 パン粉	植物油 バター	815	35.1	31.6	3.5

【今月の目標：食事の衛生について考えよう】



基準栄養量

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
820	30.0	27.3	3.0

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。