

5月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

令和5年



日	曜日	献立名	主な材料と働き						栄養価					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)			
		主食	牛乳	おかず	魚肉卵豆製品 小魚 海藻	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 (だもの きのこ)	穀類いも 砂糖	油脂 種実				
1	月	ごはん	●	かつおフライ(ソース) ビビンバの具 ワタンスープ	かつお 豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし キャベツ ながねぎ	米 砂糖 小麦粉 コーヒ牛乳の素	ごま油 ごま	818	38.2	3.6	
2	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ミニ柏もち カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり リコ コーンしょうが にんにく キャベツ	米 じゃがいも 柏もち	カレールウ 油 ドレッシング	990	34.2	3.7	
8	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス フルーツゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ バイン りんご にんにく みかん もも	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	967	33.2	3.2	
9	火	ごはん	○	手作りチキンカツ(ソース) きんぴらごぼう なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく ごぼう なめこ ながねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	902	34.2	2.9	
10	水	五目ごはん	○	あじの揚げ煮 白玉汁 冷凍みかん	あじ 鶏肉 油揚げ なると ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ みかん	米 麦 砂糖 もち	油	813	36.9	3.9	
11	木	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 海藻サラダ	豆腐 豚肉	牛乳 海藻	にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	880	31.2	4.1	
12	金	黒糖食パン	○	ハンバーグアップルソース こんにやくサラダ(焙煎ごまドレッシング) ABC卵スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ きゅうり	パン マカロニ 砂糖 こんにやく	ドレッシング	824	33.5	3.9	
15	月	ごはん	○	若鶏ごま照り焼き 厚揚げのそぼろあんかけ すまし汁 焼プリンタルト	鶏肉 なると 厚揚げ 豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ	米 タルト 砂糖 でんぷん	ごま 油	866	35.1	3.3	
16	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さばの照り焼き 肉じゃが みそ汁	さば 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ いんげん	米 砂糖 じゃがいも しらたき		808	32.8	2.7	
17	水	ごはん	○	いわし揚げ玉フライ かぶと豚肉の甘辛炒め けんちん汁	いわし 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ ごぼう だいこん ながねぎ	米 さといも 砂糖 こんにやく	油 ごま油	825	33.7	3.0	
18	木	個包装ラーメン	○	ぎょうざ(2こ) 磯の香り和え ヨーグルト みそラーメンスープ	かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ もやし	中華めん 小麦粉	油	797	36.3	4.9	
19	金	丸パン	○	ハムカツ(ソース) マカロニサラダ ポトフ	ハム ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	836	30.8	3.9	
22	月	ごはん	○	ささみ肉のレモンソース(2こ) ひじきの煮物 みそ汁	ささみ肉 大豆 油揚げ 豆腐 さつまいも みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	レモン しいたけ だいこん	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	852	44.0	3.7	
23	火	ごはん	○	豚肉の生姜焼き(2こ) マヨおひたし かきたま汁	豚肉 鶏肉 かつおぶし 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ながねぎ	米 砂糖 でんぷん	ドレッシング	866	46.0	3.9	
24	水	給食中止日												
25	木	ごはん	○	にらまんじゅう チキンカレー ヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もも りんご みかん バイン	米 小麦粉 じゃがいも	カレールウ 油	938	26.9	3.0	
26	金	きな粉揚げパン	○	ケチャップ肉だんご(2こ) コーンポタージュ グリーンサラダ(和風ごまドレッシング)	きなこ 肉だんご 枝豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖	油 ドレッシング	875	31.1	3.9	
29	月	ごはん	○	チーズかまぼこ 豚肉のプルコギ風 わかめスープ レモンカスタードタルト	かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ	米 砂糖 タルト	油 ごま油	788	33.5	3.5	
30	火	ごはん	○	いかフライ(ソース) 五目きんぴら かぶと厚揚げのみそ汁	いか 油揚げ 鶏肉 厚揚げ さつまいも みそ	牛乳	かぶの葉 にんじん	ごぼう かぶ	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油	814	30.3	2.7	
31	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 中華丼の具 フルーツ入り杏仁豆腐	えび 豚肉 うずらの卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうが みかん キャベツ たけのこ もやし バイン もも	米 でんぷん 小麦粉	油 ごま油	835	29.4	2.8	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	815	32.5	3.3
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5