

5月予定献立表(中学校)

令和6年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



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					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	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	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1	水	ごはん	○	若鶏ごま照り焼き キャベツのピリ辛みそ炒め ABCたまごスープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ	米 砂糖 こんにやく マカロニ	ごま油	806	36.7	3.4
2	木	わかめごはん	○	かつお漁師揚げ 鶏だんごスープ ポテトサラダ ミニ柏もち	かつお 鶏だんご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし ながねぎ	米 じゃがいも 柏もち	油 マヨネーズ	844	34.2	3.1
7	火	ごはん	○	チキンナゲット ポークカレー 海藻サラダ	チキンナゲット 豚肉	牛乳 粉チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	カレールー 油 ドレッシング	863	30.6	3.8
8	水	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) ひじきの煮物 みそ汁 ピーナツハニー	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが しいたけ だいこん ながねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ピーナツ	876	30.7	3.3
9	木	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 チョレギサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	868	33.9	3.5
10	金	きな粉揚げパン	○	ウインナー卵巻き コーンポタージュ 花野菜サラダ(マヨネーズ)	きな粉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー	パン 砂糖 マヨネーズ	油	890	31.4	3.4
13	月	ごはん	○	春巻き ビビンバの具 卵スープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	831	32.5	3.2
14	火	ごはん (たらこふりかけ)	○	ハンバーグアップルソース マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	りんご コーン きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	791	28.3	3.1
15	水	ちらしずし (手巻きのり)	○	さばの照り焼き 豚汁 東庄のフルティカトマト	さば 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん フルティカトマト	かんぴょう しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 麦 さといも こんにやく	油	810	34.9	3.2
16	木	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 うずら卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ パイン もも	米 小麦粉	ごま油 油	834	29.5	2.8
17	金	丸パン	○	手作りチキンカツ(ソース) 焼うどん わかめスープ	鶏肉 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく ながねぎ キャベツ たまねぎ	パン うどん	油	831	33.5	4.1
20	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス フルーツソーダゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも マッシュルーム りんご にんにく	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	958	33.2	3.1
21	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしのオレンジ煮 切り干し大根の煮物 すまし汁 米粉ガトーショコラ	いわし なたと 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	米 砂糖 ガトーショコラ	油	761	26.0	3.3
22	水	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 豚肉のブルコギ風 春雨スープ	豚肉 ベーコン なたと	牛乳 わかめ	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	米 砂糖 小麦粉 春雨	油 ごま油	819	30.6	3.9
23	木	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト	油	871	36.1	2.8
24	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば かきたま汁	フランクソーセージ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ながねぎ しいたけ	米 砂糖 中華めん	油	822	33.2	4.2
27	月	ごはん	○	厚焼きたまご(2こ) 豚キムチ カル鉄ヨーグルト ワントンスープ	豚肉 卵 なたと	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	はくさい もやし にんにく キャベツ ながねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油	844	32.2	3.4
28	火	五目ごはん	○	鮭の塩焼き 白玉汁 冷凍みかん	油揚げ ウインナー 鮭 鶏肉 なたと	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	804	32.3	3.8
29	水	ごはん	○	野菜コロケ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ ごぼう だいこん ながねぎ	米 里芋 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま油	884	32.0	3.6
30	木	ごはん	○	プレーンオムレツ チキンカレー トリプルカラーゼリー	卵 鶏肉 豆乳ゼリー	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 ソーダゼリー じゃがいも カラシホセリー	カレールー 油	912	27.6	3.0
31	金	テーブルロール	○	さくらますのタルタルフライ 焼肉サラダ ミネストローネスープ	さくらます 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	パン マカロニ じゃがいも しらたき 砂糖	マヨネーズ オリーブオイル	867	34.5	3.8

※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。

※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。

今月の平均値	847	32.0	3.4
基準値	830	35.3	2.5