

5月給食だより



献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
1(金) ご飯 ピリ辛丼の具 肉しゅうまい(2ケ) 切干大根のナムル エネルギー 85.1kcal 蛋白質 32.2g	ご飯 油 澱粉 ごま油 豚肉 厚揚げ つと 鶏肉 ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ つと 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく 玉葱 生姜 切干大根 人参 ほうれん草	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ 豆板醤 コチュジャン 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし) 醤油	19(火) ご飯 春雨スープ 照り焼き肉団子(2ケ) じゃがいものピリ辛そば エネルギー 812kcal 蛋白質 29.1g	ご飯 春雨 豚脂 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 砂糖	焼き豚 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉	小松菜 人参 えのき 長葱 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 胡椒 塩ラーメンスープ 酒 酢 醤油 酒 醤油 豆板醤 ウスターソース
7(木) 野菜塩ラーメン 春巻き 大根とブロッコリーのサラダ エネルギー 85.3kcal 蛋白質 29.8g	ラーメン 油 豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 蕎麦わかめ 豚肉 鶏肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 大根 コーン ブロッコリー	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 胡椒 醤油 ポークブイヨン 醤油 酢	20(水) ご飯 味噌けんちん汁 たらフライ(ソースがけ) 野菜炒め(味付き豚肉醤油味) エネルギー 812kcal 蛋白質 37.3g	ご飯 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 パン粉 油 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 油 澱粉	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 たら (豚肉)	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 長葱 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 醤油 (みりん 酒 昆布だし 洋からし)	
8(金) ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ マスケットゼリー和え(シャインマスケットゼリー) エネルギー 85.7kcal 蛋白質 25.2g	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 ハム 昆布 わかめ わかめ ふのり (砂糖 ぶどう糖)	豚肉 ハム 昆布 わかめ わかめ ふのり	人参 玉葱 生姜 エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 (ぶどう果汁) みかん パイン	ケチャップ ハヤシルー ワイン トマトピューレ デミグラスソース 和風ドレッシング	21(木) ご飯 スパゲティ ミートソース わかめとキャベツのごまサラダ 黄桃缶 エネルギー 800kcal 蛋白質 32.7g	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 油 ごま	豚肉 大豆ミート わかめ ハム	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 トマト 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 黄桃	ケチャップ ソース トマトピューレ ワイン デミグラスソース スープストック 胡椒 塩中華ドレッシング
11(月) コッペパン ラビオリスープ(ラビオリ) ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) ジャーマンポテト はちみつレモンゼリー エネルギー 830kcal 蛋白質 31.4g	パン (小麦粉 油 パン粉) 砂糖(じゃが芋 豚脂 油脂 澱粉) じゃが芋 油 水あめ はちみつ 果糖ぶどう糖液糖	(豚肉) (鶏肉 豚肉)	玉葱 人参 パセリ キャベツ しめじ 玉ねぎ 玉葱 パセリ レモン果汁	(ポークエキス) 醤油 塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 胡椒 ケチャップ ソース トマトピューレ (野菜ペースト) コンソメ 胡椒	22(金) ご飯 なめこの味噌汁 豚肉の照り焼き さんぴらごぼう エネルギー 816kcal 蛋白質 32.8g	ご飯 豆腐 油揚げ 味噌 砂糖 水あめ 澱粉 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ	なめこ 長葱 人参 大根 玉葱 にんにく ごぼう 人参 こんにゃく	昆布だし 鯉削りだし 醤油 酒 胡椒 醤油 酒 みりん
12(火) ご飯 四川豆腐 ほっけの生姜焼き きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ) エネルギー 806kcal 蛋白質 37.9g	ご飯 砂糖 澱粉 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 豚肉 ほっけ (くらげ)	人参 小松菜 筍 長葱 たもぎ茸 生姜 にんにく 生姜 胡瓜 人参	豆板醤 醤油 酒 中華スープストック 鶏ガラスープ 酒 醤油 みりん 醤油 酢 (唐辛子)	25(月) ご飯 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) 鶏肉のマーマレード焼き(マーマレード) フルーツカクテル(カクテルゼリー) チョコクリーム エネルギー 820kcal 蛋白質 36.3g	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 (澱粉 油) 砂糖 油 (砂糖) 水あめ 砂糖 ココア 小麦粉	大豆 (鶏肉 豚肉) 鶏肉 (豆乳 寒天)	玉葱 人参 パセリ トマト にんにく にんにく(ゆず いよかん 夏みかん) みかん パイン 黄桃 (りんご・橙・ぶどう果汁)	スープストック ケチャップ デミグラスソース ワイン ウスターソース 鶏ガラスープ 胡椒 醤油 酒 醤油 酒
13(水) ご飯 さつま汁 チキンカツ(ソースがけ) ひじきの煮物 エネルギー 86.3kcal 蛋白質 38.8g	ご飯 さつま芋 パン粉 油 小麦粉 砂糖 油 ひじき 大豆 さつま揚げ	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	こんにゃく 玉葱 人参 長葱 生姜 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油	酒 昆布だし みりん 鯉削りだし ソース 胡椒 酒 みりん 醤油	26(火) ご飯 春雨入り麻婆豆腐 焼きぎょうざ(2ケ) 切干大根のごま酢和え エネルギー 854kcal 蛋白質 32.4g	ご飯 砂糖 油 澱粉 ごま油 春雨 豚脂 ごま油 小麦粉 油 ごま 砂糖	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 鶏肉 大豆粉 焼豚	長葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら 生姜 切干大根 人参 もやし 胡瓜	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢
14(木) わかめ入りうどん もちいなり 春雨サラダ よくかんで食べよう エネルギー 87.9kcal 蛋白質 35.8g	うどん もち粉 砂糖 油 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	鶏肉 つと 油揚げ わかめ 油揚げ ハム	干し椎茸 人参 小松菜 長葱 もやし 胡瓜 人参	醤油 酒 昆布だし みりん 鯉削りだし 醤油 鯉節エキス みりん 昆布エキス 醤油 酢	27(水) ご飯 いも団子汁(いももち) さばの香味揚げ 大根の煮物 よくかんで食べよう エネルギー 87.5kcal 蛋白質 34.5g	ご飯 (じゃが芋 澱粉 砂糖) 澱粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油	鶏肉 高野豆腐 つと さば 豚肉 大豆	白菜 人参 長葱 ごぼう にんにく 玉葱 生姜 大根 こんにゃく 人参 いんげん	醤油 みりん 酒 昆布だし 鯉削りだし ウスターソース 酒 醤油 酒 みりん 醤油
15(金) ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 さんまの煮つけ 大根の梅おかか和え(梅だれ) エネルギー 82.2kcal 蛋白質 30.2g	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 水あめ 澱粉 砂糖 竹輪 かつお節	厚揚げ 豚肉 味噌 さんま	こんにゃく 玉葱 人参 いんげん 大根 胡瓜 (梅 しそ)	酒 醤油 みりん 醤油 醤油 醤油 酢	28(木) ご飯 チンジャオラーメン ハッシュポテト 小松菜の中華和え エネルギー 81.4kcal 蛋白質 31.2g	ご飯 じゃが芋 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 焼き豚	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 長葱 筍 生姜 干し椎茸 にんにく 玉葱 小松菜 もやし 人参	酒 醤油 みりん 広東醤油ラーメンスープ 豚ガラス 胡椒 醤油 酢
18(月) ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ウインナーのデミソースがけ マカロニチキンサラダ マヨネーズ卵なし エネルギー 81.1kcal 蛋白質 32.7g	パン バター 油 砂糖 マカロニ 油 マヨネーズ	ベーコン 白花生 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ウインナー 鶏肉	かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	ホワイトルウ コンソメ 胡椒 デミグラスソース ケチャップ ソース 醤油	29(金) ご飯 ポークカレー アスパラサラダ パイン缶 エネルギー 85.1kcal 蛋白質 26.6g	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 ハム	豚肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆 アスパラガス キャベツ パイン	ケチャップ ソース スープストック カレールーウ 和風玉葱ドレッシング	

※ 物質の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 牛乳は、毎日付きます。
 ※ ()が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
 ※ はしは、家庭より持参しましょう。
 ◎ 食物アレルギー食品の確認には「アレルギー表(予定)」をご覧ください。

給食1食あたりの
エネルギーとたんぱく質を
表示しています。

~中学校給食の摂取基準~
 エネルギー:830Kcal
 たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%
 (範囲27.0~41.5g)