



令和5年 5月分 学校給食予定献立表

《 20 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 栄養量 | | 食品名 | | |
|---------------------------------------|---|---|----------------|-----------|--|--|--|
| | | | エネルギー Kカロリー | たん白質 g | 力 や 熱 の も と に な る 食 品 | 血 や 肉 を つ く る 食 品 | 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 |
| 1 | 月 | ご飯 牛乳 凍り豆腐のみそ汁 ハンバーグおろしソース じゃがいもの金平 | 780 | 33.7 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 凍り豆腐 さつまあげ 豚肉 ハンバーグ | こんにゃく だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こねぎ しいたけ |
| 2★ | 火 | 菜飯 牛乳 若竹汁 かつおの香味揚げ 大根サラダ 柏もち | 828 | 33.8 | 米 米油 かしわもち | 牛乳 豆腐 わかめ かつおの香味揚げ なると | 大根の葉 きゅうり みずな だいこん たけのこ ねぎ |
| 8 | 月 | 麦ご飯 牛乳 中華丼 パオズ2個 杏仁豆腐 | 835 | 35.3 | 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油 杏仁豆腐 | 牛乳 いか なると 豚肉 うすら卵 パオズ | キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん みかん パインアップル 黄桃 しいたけ |
| 9 | 火 | 黒パン あんずジャム 牛乳 チキンブロス ポテトのポロニア風 枝豆サラダ | 823 | 33.2 | 黒パン あんずジャム 小麦粉 米 じゃがいも 米油 バター | 牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ | えだまめ かぶ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ほうれん草 もやし マッシュルーム かぶの葉 |
| 10 | 水 | ご飯 牛乳 中華風もずくスープ 餃子3個 えびのチリソース | 785 | 37.2 | 米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 もずく わかめ えび いか 豚肉 | しょうが にんじん にんにく ねぎ 大豆もやし もやし 餃子 |
| 11 | 木 | 地粉うどん 牛乳 きつねうどん たこ焼き3個 冷凍みかん | 757 | 31.3 | 地粉うどん 砂糖 米油 たこ焼き | 牛乳 油揚げ 昆布 かまぼこ 鶏肉 | 小松菜 ねぎ みかん |
| ↓↓↓ 令和4年度社会体験チャレンジ 松伏中学校生徒 作成献立 ↓↓↓ | | | | | | | |
| 12 | 金 | ご飯 クラムチャウダー 鶏のから揚げ2個 春キャベツと菜花のソテー シークワーサーゼリー 飲むヨーグルト | 811 | 32.9 | 米 小麦粉 じゃがいも でん粉 米油 バター ゼリー | あさり ショルダーベーコン とり肉 牛乳 生クリーム 飲むヨーグルト | キャベツ たまねぎ とうもろこし 菜花 にんじん マッシュルーム ポタージュベース |
| 15 | 月 | ご飯 牛乳 春雨スープ ねぎ塩まんじゅう2個 チンジャオロースー | 783 | 30.1 | 米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油 | 牛乳 豚肉 | たけのこ チンゲンサイ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし しいたけ ねぎ塩まんじゅう |
| 16 | 火 | ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ 肉団子のケチャップ煮3個 おかひじきサラダ | 793 | 28.2 | ツイストパン マカロニ | 牛乳 パラベーコン 肉団子のケチャップ煮 | おかひじき キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン もやし |
| 17 | 水 | ご飯 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 茎わかめの炒め煮 | 771 | 38.8 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 茎わかめ さば さつまあげ 豚肉 | こんにゃく ごぼう 小松菜 だいこん にんじん ねぎ |
| 18 | 木 | 中華麺 牛乳 長崎ちゃんぽん 野菜春巻 小玉すいか | 817 | 34.8 | 中華麺 ごま ごま油 米油 | 牛乳 えび いか なると 豚肉 | さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん すいか きくらげ しいたけ 野菜春巻 |
| 19★ | 金 | ご飯(彩のきずな) 牛乳 肉じゃが 鶏肉の南部みそがけ 切干大根のソース炒め | 801 | 37.7 | 米 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 米油 | 牛乳 かつお節 さつまあげ 豚肉 鶏肉 | こんにゃく さやいんげん 切干しだいこん たまねぎ にんじん もやし |
| 22 | 月 | 麦ご飯 牛乳 ハヤシライス 豆腐ナゲット2個 カラフルサラダ | 797 | 27.6 | 米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース | 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 | グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン |
| 23 | 火 | ご飯 牛乳 中華風わかめスープ 揚げ焼売3個 絹揚げのオイスターソース炒め | 808 | 27.2 | 米 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 絹揚げ わかめ なると しゅうまい | キャベツ チンゲンサイ ねぎ 大豆もやし しめじ |
| 24 | 水 | ご飯 牛乳 吉野煮 鱈のレモン醤油煮 磯香和え | 749 | 35.0 | 米 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 | 牛乳 豆腐 のり 鱈のレモン醤油煮 鶏肉 | さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん もやし |
| 25 | 木 | 地粉うどん 牛乳 ミートソース 野菜ソテー バナナ | 858 | 31.3 | 地粉うどん 小麦粉 砂糖 米油 バター デミグラスソース | 牛乳 豚肉 ハム | キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン バナナ |
| ↓↓↓ 令和4年度社会体験チャレンジ 松伏第二中学校生徒 作成献立 ↓↓↓ | | | | | | | |
| 26 | 金 | チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 鶏天の甘酢だれ ひじきと春キャベツのサラダ イチゴプリン | 850 | 34.6 | 米 ごま油 米油 ワンタン でん粉 砂糖 | 焼き豚 なると 炒り玉子 牛乳 ひじき 豚肉 鶏天ぷら イチゴプリン | しいたけ ねぎ キャベツ にら にんじん 大豆もやし えのきたけ |
| 29 | 月 | コッペパン(1年:米粉パン) チョコクリーム 牛乳 レタススープ ポークソテートマトソース ジャーマンポテト | 839 | 32.2 | コッペパン チョコクリーム じゃがいも 砂糖 オリーブオイル 米油 | 牛乳 豚肉 パラベーコン | たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス パセリ |
| 30 | 火 | ご飯(彩のきずな) 牛乳 くずし豆腐のみそ汁 チーズはんぺんフライ かぶのそぼろ煮 | 755 | 30.5 | 米 でん粉 砂糖 米油 | 牛乳 豆腐 油揚げ チーズはんぺんフライ 鶏肉 | かぶ だいこん にんじん ほうれん草 かぶの葉 |
| 31 | 水 | 麦ご飯 牛乳 チキンカレー そら豆 海と山のサラダ チーズ | 776 | 30.9 | 米 麦 じゃがいも 米油 カレールウ | 牛乳 海藻 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ | キャベツ きゅうり しょうが そらまめ たまねぎ にんじん にんにく しめじ |
| 平均栄養量 | | | 801 | 32.8 | ※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。 | | |
| 標準量 | | | 830 | 33.2 | | | |

