



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 の 食 品	血 や 肉 を つ く る 赤 の 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 緑 の 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	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			

