

令和6年 5月分 学校給食予定献立表

中学校

《 21 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

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 品	体 の 調 子 を 整 え る 品
1	水	麦ご飯 牛乳 ピビンバ しゅうまい2個 チンゲン菜の炒め物	799	35.1	米 麦 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 鶏肉 しゅうまい	キャベツ ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん にんにく 大豆もやし もやし しいたけ しめじ
2★	木	ご飯(彩のきずな) 牛乳 若竹汁 鯖ピリ辛焼き 大根サラダ 粕もち	813	31.8	米 米油 かしわもち	牛乳 豆腐 わかめ 鯖ピリ辛漬け かまぼこ	きゅうり みずな だいこん たけのこ にんじん ねぎ
7	火	コッペパン 牛乳 チキンチャウダー 豚肉コロッケ コーンサラダ	827	30.6	コッペパン ジャがいも 米油 バター 豚肉コロッケ	牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ ポタージュベース
8	水	ご飯 牛乳 中華風もずくスープ にらまんじゅう2個 絹揚げのホイコーロー	754	32.4	米 でん粉 ごま ごま油 米油	牛乳 絹揚げ もずく わかめ 豚肉	キャベツ しょうが にんじん ねぎ 大豆もやし もやし にらまんじゅう
9	木	地粉うどん 牛乳 カレーうどん いかの天ぷら おかひじきサラダ	775	30.8	地粉うどん でん粉 米油 カレールウ	牛乳 いかのてんぷら 豚肉	おかひじき きゅうり 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ
10	金	ご飯 牛乳 葱ごまみそ汁 ししゃも南蛮漬け2本 じゃがいもの金平	759	29.3	米 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 生揚げ ししゃもでん粉付き 豚肉	こんにゃく 小松菜 しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ しいたけ
13	月	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん3個 もやしのナムル	820	35.7	米 ごま油 米油 ワンタン	焼き豚 なたと 炒り玉子 牛乳 豚肉 肉団子の甘酢あん	しいたけ ねぎ きゅうり にら にんじん はくさい 大豆もやし もやし
14	火	子どもパン 牛乳 ミネストローネ ポテトのチーズ焼き キャベツのガーリックソテー	771	32.4	子供パン マカロニ ジャがいも オリーブオイル 米油 バター	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉 チーズ	かぶ キャベツ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく フロッキー マッシュルーム パセリ かぶの葉
15	水	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス チキンナゲット2個 枝豆サラダ	858	30.1	米 麦 ジャがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豚肉 チキンナゲット	えだまめ グリンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく もやし
16	木	中華麺 牛乳 長崎ちゃんポン 肉まん すいか	787	34.0	中華麺 ごま ごま油 米油 肉まん	牛乳 えび いか さつまあげ 豚肉	絹さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん はくさい こたますいか きくらげ しいたけ
17	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 新じゃがの煮物 あじフライ ごま入り春キャベツの和風和え	837	31.0	米 ジャがいも 砂糖 ごま 米油	牛乳 あじフライ さつまあげ 豚肉	こんにゃく 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
20	月	バターライス 牛乳 田舎風スープ 豚肉のデミグラスソース ポテトサラダ	819	31.0	米 バター ダイスポテト 砂糖 米油 マヨネーズ デミグラスソース	牛乳 豚肉 フランクフルト	パセリ きゅうり 小松菜 だいこん たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム
21	火	ご飯 牛乳 豚汁 ほっけのごま焼き かぶのそぼろ煮 チーズ	755	39.7	米 ジャがいも でん粉 砂糖 米油	牛乳 豆腐 ほっけごま焼き 豚肉 鶏肉 チーズ	こんにゃく かぶ ごぼう だいこん にんじん ねぎ かぶの葉
22	水	ご飯 牛乳 中華わかめスープ 春巻 チャプチェ	761	25.8	米 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油 春巻き	牛乳 わかめ なたと 豚肉 鶏肉	だいこん たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ビーマン 赤ビーマン もやし しいたけ
23	木	地粉うどん 牛乳 ミートソース 枝豆フリッター2個 カラフルサラダ	866	31.4	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	枝豆フリッター 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 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ
24	金	ご飯 牛乳 吉野煮 かぼちゃコロッケ おかか和え	819	29.3	米 ジャがいも でん粉 砂糖 米油 かぼちゃコロッケ	牛乳 豆腐 かつおぶし 豚肉	さやいんげん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん はくさい もやし
27	月	食パン(1年:米粉パン) 牛乳 レタススープ ハンバーグトマトソース 野菜ソテー 青梅ゼリー	825	33.9	食パン(米粉パン) 砂糖 オリーブオイル バター 青梅ゼリー	牛乳 豚肉 ハラベーコン ハンバーグ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ビーマン レタス
28	火	ご飯 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉の照焼き 切干大根のソース炒め	778	43.6	米 さといも 米油	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 鶏肉の照焼き	ごぼう 小松菜 だいこん 切干しだいこん にんじん ねぎ 赤ビーマン もやし しいたけ
29★	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー そら豆 海藻サラダ ヨーグルト	783	30.1	米 麦 ジャがいも 米油 カレールウ	牛乳 海藻 豚肉 鶏レバー 脱脂粉乳 ヨーグルト	グリンピース キャベツ きゅうり そらまめ たまねぎ にんじん にんにく
30	木	中華麺 牛乳 豚骨ラーメン 餃子3個 豚肉ときのこの炒め物	778	33.9	中華麺 ごま 米油	牛乳 豚肉 焼き豚	小松菜 しょうが メンマ チンゲンサイ こねぎ もやし えのきだけ きくらげ しめじ 餃子
31	金	ご飯(彩のきずな) 牛乳 ジャがいものみそ汁 かつおの香味揚げ ひじきの煮物	809	34.0	米 ジャがいも 砂糖 米油	牛乳 大豆 油揚げ ひじき かつおの香味揚げ	こんにゃく 小松菜 たまねぎ にんじん ねぎ
平均栄養量			800	32.7			
標準量			830	33.2			

- ※ 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。
- ※ 彩のきずな以外のご飯には、松伏町産のコシヒカリを使用しています。

