

令和6年 5月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆:よくかんで食べよう	黄の食品 主にエネルギーとなる		赤の食品 主に体の組織をつくる		緑の食品 主に体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	水	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼炒め 三色和え 豚汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	鶏肉 かつお節 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 葉ねぎ 人参	根深ねぎ 生姜 レモン とうもろこし もやし ごぼう こんにゃく	803 35.2
2	木	ご飯 牛乳 鯖の甘酢あんかけ ポテトサラダ 若竹汁 子どもの日ゼリー	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 ゼリー	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ ピーマン パプリカ(黄)	きゅうり 筍 えのきたけ 玉ねぎ	854 32.3
7	火	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ごぼうサラダ がんもとじゃが芋のうま煮	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鮭 ハム(豚) がんもどき 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	887 36.7
8	水	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース 大根のじゃこ和え 豆乳のスープ	米 砂糖 でん粉 米粉	菜種油	ハンバーグ(豚・鶏) ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	トマト ほうれん草 人参 パセリ	大根 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	842 31.2
9	木	ご飯 牛乳 豚肉のブルコギ キャベツのナムル 鶏団子とわかめのスープ 河内晩柑	米 砂糖 春雨	菜種油 白ごま ごま油	豚肉 ちくわ 鶏団子	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しめじ キャベツ もやし 白菜 根深ねぎ 河内晩柑	802 29.2
10	金	ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ 荳わかめ入りきんぴら◆ にら玉汁	米 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	かつお 豚肉 卵 豆腐	牛乳 荳わかめ	ピーマン パプリカ(赤) にら 人参	生姜 ごぼう えのきたけ 玉ねぎ	804 38.4
13	月	菜飯(麦入り) 牛乳 豚肉の角煮 ひね鶏のボン酢和え 玉ねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ 青菜	生姜 にんにく もやし 根深ねぎ キャベツ こんにゃく えのきたけ きゅうり 玉ねぎ ゆず	874 34.8
14	火	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン風味(2個) ジャーマンポテト レタスのスープ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	鶏肉 ウィンナー(豚) ベーコン	牛乳	パセリ 人参	レモン 玉ねぎ レタス 大根 とうもろこし	826 34.8
15	水	ご飯 牛乳 白身魚のバジル焼き 焼き豚とチンゲンサイの和え物 筑前煮	米 里芋 砂糖	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	ホキ 焼き豚 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	バジル チンゲンサイ 人参 さやいんげん	えのきたけ 筍 こんにゃく ごぼう れんこん 干ししいたけ	842 35.9
16	木	ビタパン 牛乳 チリコンカン コールスロー マカロニスープ レモンパンナコッタ	ビタパン 砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ パンナコッタ	菜種油 ドレッシング	豚肉 大豆 ハム(鶏) ベーコン	牛乳	トマト 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし レモン もやし にんにく	801 30.0
17	金	ポークカレーライス(麦ご飯) 牛乳 いかメンチカツ おかひじき入り野菜サラダ(ドレッシング)	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	菜種油 ドレッシング 米粉カレールウ	いか ツナ 豚肉	牛乳	おかひじき パプリカ(黄) 人参	白菜 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	868 26.6
20	月	ご飯 牛乳 ハムとポテトのカップ焼き フロッキーのガーリック和え 肉団子と野菜のスープ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚) かまぼこ 肉団子(牛・豚・鶏)	牛乳	アスパラガス プロコリー 人参 パセリ	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ えのきたけ	802 26.6
21	火	あぶ玉丼(麦ご飯) 牛乳 いわしの生姜煮 切干し大根の梅昆布和え	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	いわし 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	生姜 切干し大根 とうもろこし 梅干し 玉ねぎ	824 36.3
22	水	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 鶏肉のキムチ炒め 中華スープ	米 砂糖 ぎょうざの皮 でん粉	菜種油 ごま油	ぎょうざの具(豚) 鶏肉 豚肉	牛乳	にら 人参	白菜キムチ もやし 玉ねぎ 筍 干ししいたけ 根深ねぎ	803 26.7
23	木	ご飯 牛乳 焼肉風炒め ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げとじゃが芋のみそ汁	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 アーモンド	牛肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ ごぼう 生しいたけ	821 31.2
24	金	ご飯 牛乳 鯖のヤンニョムだれ 春雨サラダ ワントンスープ	米 でん粉 春雨 砂糖 ワントンの皮	菜種油 ごま油 白ごま	鯖 焼き豚 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 白菜 もやし しめじ 根深ねぎ	817 33.2
27	月	ご飯 牛乳 鶏肉のカレームニエル たこと海藻のサラダ◆ ミネストローネ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	菜種油 ドレッシング	鶏肉 たこ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海藻	人参 パセリ トマト	もやし レタス 玉ねぎ セロリ	822 30.1
28	火	五目ご飯(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2本) アスパラといんげんのかつお和え ちゃんこうどん汁	米 麦 砂糖 うどん 小麦粉	菜種油	ちくわ 鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 青のり	アスパラガス さやいんげん 人参 葉ねぎ	大根 白菜 えのきたけ ごぼう 筍 こんにゃく	826 34.8
29	水	ご飯 牛乳 ハムステーキバーベキューソース もやしのマヨネーズ和え コーンクリームスープ	米 砂糖 でん粉 米粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ハム(豚・鶏) かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 パセリ	根深ねぎ 生姜 りんご にんにく マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	815 27.1
30	木	ご飯 牛乳 あじのみりん干し焼き ささみと野菜の和え物 豚じゃが アセロラゼリー	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	菜種油 ごま油	あじ 鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲンサイ パプリカ(黄) 人参	白菜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	806 32.2
31	金	ご飯 牛乳 みそチキンカツ たくあん和え けんちん汁	米 小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	にんにく たくあん キャベツ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	826 35.0

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつの市産(予定) …米・キャベツ・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ・バジル・葉ねぎ・ほうれん草・レタス