

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		
							緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	
1	水	ご飯 牛乳 蒸しポークしゅうまい(2個) ビーフンのオイスターソース炒め 中華スープ	米 ビーフン しゅうまいの皮 砂糖	菜種油 ごま油	鶏肉 しゅうまいの具(豚) 豚肉 生揚げ	牛乳	ピーマン パプリカ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 根深ねぎ	801 33.8
2	木	菜飯(麦入り) 牛乳 チキン磯辺カツ れんごんのきんぴら◆ 茗竹汁 柏餅	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 柏餅	菜種油 白ごま ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	さやいんげん 人参 青菜 葉ねぎ	れんこん こんにゃく 筍 玉ねぎ	857 37.8
7	火	ご飯 牛乳 ハンバーグデミソース 米粉マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	米 砂糖 でん粉 米粉マカロニ	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ハンバーグ(鶏・豚) ハム(鶏)	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ	844 28.8
8	水	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き たくあんと野菜の和え物 じゃが芋のそぼろ煮	米 砂糖 じゃが芋	菜種油	鯖 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	たくあん 白菜 玉ねぎ こんにゃく	802 33.0
9	木	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) チンゲンサイの中華和え 麻婆豆腐	米 砂糖 ぎょうざの皮 でん粉	菜種油 ごま油	豆腐 ぎょうざの具(豚) 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 根深ねぎ 筍 干しいたけ 生姜 玉ねぎ	834 29.8
10	金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め いんげんのすりごま和え 厚揚げとさつま芋のみそ汁	米 砂糖 さつま芋	菜種油 白ごま	豚肉 みそ ハム(鶏) 生揚げ	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 白菜 えのきたけ	800 31.6
13	月	ご飯 牛乳 白身魚のレモンソース アスパラとハムのサラダ(ドレッシング) 人参の豆乳ポタージュ	米 でん粉 砂糖 米粉 じゃが芋	菜種油 ドレッシング	ホキ 鶏肉 ハム(豚) 豆乳	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	レモン レタス とうもろこし 玉ねぎ	803 35.1
14	火	ご飯 牛乳 焼き鳥風炒め 野菜の梅昆布和え ごま汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参 葉ねぎ	根深ねぎ キャベツ 白菜 梅干し 大根 ごぼう 生しいたけ	809 35.6
15	水	ご飯 牛乳 ポークチャップ コールスロー じゃが芋の洋風煮	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ドレッシング	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ レモン 白菜 しめじ	814 32.1
16	木	ひじきご飯(麦入り) 牛乳 きびなごの唐揚げ◆ もやしのゆずポン酢和え ちゃんこ汁	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 うどん	菜種油	ツナ きびなご 鶏肉 油揚げ ハム(豚)	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ	もやし きゅうり ゆず 大根 白菜 えのきたけ	809 41.1
17	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 フランクフルト 海藻サラダ	米 麦 じゃが芋	菜種油 ドレッシング ごま油 米粉カレールー	牛肉 フランクフルト(鶏)	牛乳 海藻	人参	もやし 大根 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜	815 27.2
20	月	ご飯 牛乳 鯖のねぎ風味焼き ほうれん草のごま和え 筑前煮 ふりかけ	米 砂糖 里芋	菜種油 白ごま	ハム(豚) 鯖 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	根深ねぎ 生姜 もやし 筍 ごぼう れんこん 干しいたけ こんにゃく	807 39.2
21	火	ピタパン 牛乳 メンチカツ ツナサラダ ミネストローネ お茶プリン	ピタパン じゃが芋 砂糖 プリン	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ツナ メンチカツのく(鶏・豚) ベーコン	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリンピース	804 29.7
22	水	ご飯 牛乳 ハムとポテトのカレーマヨ焼き 野菜のアーモンド和え 鶏団子のみそ汁	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	鶏団子 ハム(豚) 豆腐 みそ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 えのきたけ	801 28.6
23	木	わかめご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉とかぼちゃの甘辛たれ 大根のじゃこ和え◆ そうめん汁	米 麦 でん粉 砂糖 そうめん	菜種油 ごま油	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	かぼちゃ 小松菜 人参 葉ねぎ	生姜 大根 玉ねぎ 干しいたけ	804 32.3
24	金	ご飯 牛乳 豚肉と筍のキムチ炒め 切干し大根のナムル トック	米 砂糖 トック	菜種油 ごま油	豚肉 焼き豚 鶏肉	牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ	白菜キムチ 筍 切干し大根 もやし にんにく ねぶかねぎ 玉ねぎ	802 33.8
27	月	ご飯 牛乳 スパニッシュオムレツ さつま芋サラダ コンソメスープ いちごスティックケーキ	米 じゃが芋 さつま芋 ケーキ	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	卵 豚肉 ウインナー(豚) ハム(鶏)	牛乳	ピーマン トマト 人参 パセリ	根深ねぎ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ しめじ 大根 キャベツ	841 29.9
28	火	ご飯 牛乳 鯉のごま味噌がらめ 三色和え がんもどき大根のうま煮	米 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	鯉 鶏肉 みそ がんもどき	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	生姜 とうもろこし 大根 玉ねぎ もやし	816 46.8
29	水	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 春雨サラダ ラッキョウワンタンスープ	米 砂糖 でん粉 春雨 ワンタンの皮	菜種油 ごま油	肉団子(豚・鶏) ハム(鶏) ワンタンの具(豚)	牛乳	ピーマン 人参 パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ 筍 白菜 キャベツ もやし 干しいたけ 根深ねぎ	802 28.3
30	木	鶏すき丼(麦ご飯) 牛乳 いかの天ぷら◆ はりはり漬け	米 麦 砂糖 小麦粉	菜種油	いか 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	人参	切干し大根 玉ねぎ 生姜 きゅうり 根深ねぎ 白菜 こんにゃく	858 29.5
31	金	ご飯 牛乳 鮭のんにく醤油かけ 青のりポテト 豚汁 河内晩柑	米 でん粉 じゃが芋	菜種油	鮭 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 青のり	人参 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ 河内晩柑	801 40.0

※ 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・ほうれん草