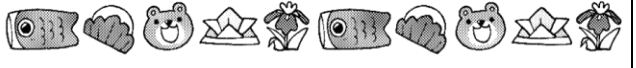




5月分 給食献立予定表（中学校）

日付	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主 な 材 料					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	とり肉の香草焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー	844 33.6 31.2	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 黒糖 じゃがいも パン粉	油 アーモンド 砂糖 小麦粉
2 (金)	ごはん	牛乳	★ こどもの日給食 ★ 国産カツオカツ 野菜と卵のあえもの 若竹汁	775 27.0 21.2	かつお 豆腐 かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ	米 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 山いも
7 (水)	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコりんぼ なめこ汁	768 25.7 18.7	豆腐 みそ とり肉	牛乳 昆布 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ なめこ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	ごま ごま油 豚脂
8 (木)	ミルク コッペパン りんごジャム	牛乳	プレーンオムレツ かんぴょうサラダ アルファベットスープ	822 28.2 30.9	ベーコン 卵 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	かんぴょう きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま 油
9 (金)	ごはん	牛乳	ハムと野菜のマリネ ハヤシライス 県産ヨーグルト（直）	854 24.3 25.0	ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	きゅうり グリーンピース キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 豚脂
12 (月)	ごはん	牛乳	とり肉の朝鮮焼き 切干大根の煮物 みそけんちん汁	779 29.0 22.3	とり肉 油あげ さつまあげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ はくさい だいこん こんにゃく	米 砂糖 さといも	ごま ごま油 油
13 (火)	コッペ パン	牛乳	セルフツナサンド 野菜シチュー ミニアセロラゼリー	800 31.0 29.1	ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり アセロラ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油
14 (水)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ 野菜入り焼肉 もやしと青菜のナムル 卵とわかめの中華風スープ	800 29.0 24.7	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし えのきだけ	米 でん粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま ごま油
15 (木)	いちご ロール	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ フランクフルト イタリアンサラダ ポークビーンズ 	867 30.2 37.6	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	いちご キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン ドレッシング 油
16 (金)	ラーメン	牛乳	春巻 中華くらげサラダ スラミナラーメンスープ	773 27.6 24.4	豚肉 なると とり肉 くらげ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ もやし きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ	ラーメン 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま はるさめ
19 (月)	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあんあえ じゃがいものそぼろ煮	878 29.9 26.6	とり肉 生あげ さば みそ	牛乳 昆布	にんじん	だいこん キャベツ グリーンピース きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油
20 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ 									
21 (水)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ・ソース 磯辺あえ こしね汁	813 24.3 24.0	豚肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ とうもろこし こんにゃく グリンピース	米 さといも じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ごま油 でん粉 小麦粉
22 (木)	はちみつ パン	牛乳	ごぼう入りバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ	757 28.4 24.1	ベーコン 白いんげん豆 とり肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ セロリー	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	アーモンド 油 砂糖
23 (金)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 いものこ汁	822 34.0 24.8	とり肉 卵 大豆 豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが こんにゃく ごぼう しめじ	米 砂糖 さといも	油
26 (月)	ごはん	牛乳	えびしゅうまい② 切干大根とツナのごまサラダ 中華風コンスープ	802 26.1 23.5	えび たら ほたて 卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しいたけ きゅうり とうもろこし	米 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま ドレッシング
27 (火)	食パン ミックスジャム	牛乳	とうふナゲット② マカロニサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	859 29.9 33.7	とうふ 魚肉 豆乳 ハム ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり いちご とうもろこし りんご グリーンピース	パン 小麦粉 でん粉 マカロニ	油 ドレッシング 砂糖
28 (水)	ごはん	牛乳	たまご焼き ひじきと大豆の煮物 巻き狩り汁	754 28.9 18.6	卵 なると かつお節 とり肉 みそ 大豆 ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく しめじ	米 砂糖 さといも	油
29 (木)	アップル パン	牛乳	ピック肉団子② 花野菜サラダ ポトフ風スープ	834 29.8 30.2	豚肉 とり肉 ウィンナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ 青じそ	りんご とうもろこし たまねぎ キャベツ カリフラワー セロリー はくさい	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	マーガリン 豚脂
30 (金)	ごはん	牛乳	★ 真岡東中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ りっちゃんの元気サラダ 野菜たっぷりカレー いちごクレープ	923 28.9 28.7	とり肉 ハム かつお節 卵	牛乳 昆布 脱脂粉乳 乳等を主原料とする食品	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なす	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま 豚脂 マーガリン

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g