



# 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 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 (水)	二色ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ おかかあえ 豆乳仕立ての野菜汁	774 35.7 20.0	とり肉 大豆 卵 かつお節 油揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし しめじ こんにゃく	はくさい ねぎ こんにゃく	米 さとう	油	
2 (木)	ごはん	牛乳	★ 子どもの日給食 ★ かつおカツ・ソース 春野菜のあえもの けんちん汁 クリームソーダ風ゼリー (直)	823 26.4 21.8	かつお かまぼこ とり肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん 菜の花	たまねぎ だいこん ごぼう メロン	キャベツ ねぎ こんにゃく	米 パン粉 さとう さといも	油 ごま油	
7 (火)	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ひじきと大豆の煮物 いものこ汁	822 34.9 24.6	さば 豚肉 とり肉 大豆 みそ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく ごぼう	米 さといも さとう	油	
8 (水)	ごはん	牛乳	★ 中村小学校リクエスト ★ とりのから揚げ 磯辺あえ カレー いちごのタルト (直)	918 27.4 24.3	とり肉	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ りんご いちご	もやし	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 豚脂 マーガリン	
9 (木)	ごはん	牛乳	肉しゅうまい② もやしのナムル マーボーどうふ	901 35.0 28.8	とり肉 豚肉 魚肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	もやし	米 小麦粉 さとう でん粉	油 豚脂 ごま油 ごま	
10 (金)	コッペパン チョコ大豆	牛乳	トマトミートオムレツ ひよこ豆のサラダ ラビオリスープ	854 30.8 36.3	卵 とり肉 豚肉 ハム ひよこ豆 大豆	牛乳	トマト にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	キャベツ	パン さとう 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング 豚脂	
13 (月)	ミルク 食パン	牛乳	ミートボール② イタリアンサラダ かぼちゃのポターージュ	849 35.0 26.4	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト パプリカ かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし	もやし	米 パン粉 さとう 小麦粉	ドレッシング 油 豚脂	
14 (火)	ごはん	牛乳	にしんの照り焼き アーモンドあえ ピリ辛肉じゃが	841 30.3 23.2	にしん 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	もやし	米 さとう じゃがいも	油 アーモンド	
15 (水)	ごはん	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ チキンフライ・ソース わかめときゅうりのあえもの 春雨スープ いちごのシュークリーム (直)	850 25.5 30.5	とり肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし はくさい きくらげ いちご	もやし	米 さとう でん粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 牛脂 ごま ごま油 ドレッシング	
16 (木)	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの和風ソースかけ ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	780 30.1 21.5	とり肉 とうふ ツナ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり えだまめ もやし	もやし	米 でん粉 じゃがいも 豆麩	豚脂 ごま ドレッシング	
17 (金)	ラーメン	牛乳	広東風ラーメン 揚げぎょうざ③ 野菜と卵のあえもの ウエハースココア	757 28.6 26.2	とり肉 豚肉 卵 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たけのこ きくらげ	もやし	中華麺 小麦粉 さとう でん粉	油 豚脂 ごま油	
20 (月)	食パン キャラメル パテ	牛乳	スペイン風オムレツ ハムと野菜のマリネ 肉団子のカレー煮	806 30.4 28.1	卵 ハム ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 練乳 チーズ	パプリカ パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	きゅうり	パン さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 豚脂	
21 (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♪											
22 (水)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ とり肉の県産みそマヨネーズ焼き にらのあえもの かんぴょう入吉野汁	801 29.0 22.1	とり肉 みそ ちくわ	牛乳 粉チーズ	パセリ にら にんじん	だいこん ねぎ かんぴょう	もやし	米 じゃがいも さとう でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	
23 (木)	ごはん	牛乳	春巻き 切干大根のサラダ 旨辛キムチスープ	827 25.6 27.8	とり肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ	もやし	米 でん粉 小麦粉	油 豚脂 ごま ノンエッグマヨネーズ	
24 (金)	ミルク コッペ	牛乳	ハンバーグのデミソースかけ アスパラのサラダ 白菜のクリームスープ	846 38.0 30.2	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ はくさい とうもろこし グリーンピース	もやし	パン さとう パン粉 小麦粉	油 豚脂 ドレッシング	
27 (月)	黒糖 パン	牛乳	焼いてメンチカツ ブロッコリーと枝豆のサラダ マカロニスープ	799 27.4 28.6	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ えだまめ セロリー とうもろこし	もやし	パン 黒砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ	ドレッシング 豚脂 牛脂	
28 (火)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き② ごぼうサラダ のっぺい汁	787 25.3 23.2	とり肉 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	もやし	米 パン粉 さといも でん粉 さとう	ごま マヨネーズ	
29 (水)	ごはん	牛乳	ハートオムレツ 海そうサラダ ハヤシライス 栃木県産ヨーグルト (直)	874 24.8 25.3	豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青じそ トマト	キャベツ たまねぎ なす うめ とうもろこし	もやし	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂	
30 (木)	ごはん	牛乳	ヤンニョムポーク ゆずかつおあえ えびだんごスープ	815 29.3 24.5	豚肉 かつお節 えび 魚肉 みそ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ ゆず しモン	もやし	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油 豚脂	
31 (金)	丸パン	牛乳	白身魚フライ・卵不使用タルタルソース シーザーサラダ スペイン風んにくスープ	794 32.9 31.6	ステーキダラ ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム んにく	もやし	パン 小麦粉 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	油 ドレッシング オリーブオイル	

★ 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