

5月分給食献立予定表(中学校)



令和6年度



真岡市立第二中学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	★旬の食材:じゃがいも★ カレー風味のちくわ天 肉じゃが キャベツと鶏ささみの和え物	771 26.3 16.8	ちくわ とり肉 ふた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん	キャベツ たまねぎ えだ豆	もやし しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごま油 サラダ油	
2 (木)	シェルパン	牛乳	★子どもの日給食★ フライドチキン コールスローサラダ かぶと型かまぼこ入りスープ クリームソーダ風ゼリー	788 31.5 29.2	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	しょうが きゅうり たまねぎ えのき にんにく	キャベツ コーン	パン でん粉 ゼリー	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
7 (火)	ツイスト パン	牛乳	オムレツのきのこソースかけ 春野菜のゆず風味サラダ コーンチャウダー	818 30.9 29.9	たまご とり肉	牛乳	にんじん 菜の花 パセリ	しめじ たまねぎ きゅうり ゆず コーン	キャベツ	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
8 (水)	ごはん	牛乳	すき焼き風コロッケ 海そうサラダ 汁ビーフン	751 23.4 17.2	牛肉 まぐろツナ ふた肉 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも ビーフン	サラダ油 ドレッシング ごま ごま油	
9 (木)	食パン キャパテ	牛乳	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ	734 34.1 24.8	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	えだ豆 きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン セロリー	パン じゃがいも マカロニ ジャム	ドレッシング マーガリン	
10 (金)	ハヤシ (ごはん)	牛乳	ファルファールのサラダ ハヤシライス ぶどうヨーグルト	862 27.4 23.5	ふた肉 鶏レバー	牛乳 ヨーグルト	アスパラ 赤ピーマン にんじん	コーン たまねぎ しょうが ぶどう	キャベツ グリルレバー にんにく しめじ	ごはん マカロニ	ドレッシング サラダ油	
13 (月)	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 五目きんぴら 巻き狩り汁	803 31.2 21.4	いわし ふた肉 さつま揚げ とり肉 みそ	牛乳 とうふ	さやいんげん にんじん	うめ ごぼう れんこん こんにゃく しょうが だいこん ねぎ	キャベツ	ごはん さといも	サラダ油 ごま	
14 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	ポークシューマイ③ 鶏肉ときゅうりの中華和え しょうゆラーメンのスープ	731 34.5 18.7	ふた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく もやし ねぎ	しょうが キャベツ	中華麺 さとう ラーメルの皮	ごま油 サラダ油	
15 (水)	三色 ごはん	牛乳	★いちごの日給食★ 鶏そぼろ 卵そぼろ ほうれん草和え 具たくさんみそ汁 いちごのパンコッパ	862 33.6 23.3	とり肉 たまご ふた肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 豆乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが しいたけ いちご	たまねぎ しめじ	ごはん さとう		
16 (木)	ツナ サンド (コッパパン)	牛乳	ミートボール② ツナサンドの具 カレースープ	710 29.7 22.0	とり肉 ふた肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	カレックス サラダ油	
17 (金)	ごはん	牛乳	★旬の食材:カツオ★ カツオカツ・小袋ソース もやしとちくわの和え物 けんちん汁	748 25.3 17.8	カツオ ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり こんにゃく だいこん ごぼう	しょうが キャベツ	ごはん さといも	サラダ油 ごま ごま油	
20 (月)	ゆば入り 中華丼 (ごはん)	牛乳	★地産地消給食★ ゆば入り中華丼の具 パンパンジー ニラ入り五目卵スープ	797 31.2 21.0	ふた肉 ゆば たまご かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし キャベツ えだ豆 えのき はくさい	しいたけ	ごはん でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
21 (火)	<p style="text-align: center;">お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！</p>											
22 (水)	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース ポテトサラダ 豆腐とたまねぎのみそ汁	863 31.7 24.7	ふた肉 とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ	りんご きゅうり ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま カレックス	
23 (木)	小さい アップルパン	牛乳	チキンリング③ イタリアンサラダ スパゲッティポロネーゼ	872 31.4 36.9	とり肉 まぐろツナ ふた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラ トマト	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	きゅうり たまねぎ りんご	パン さとう パスタ	ドレッシング マーガリン サラダ油	
24 (金)	ごはん	牛乳	★世界の料理:韓国★ ブルコギ 青菜のナムル わかめスープ	754 28.6 20.4	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	にんにく たけのこ もやし きゅうり ねぎ	たまねぎ えのき きゅうり	ごはん さとう でん粉 ドレッシング ごま	サラダ油 ごま油 ドレッシング ごま	
27 (月)	ごはん	牛乳	餃子ロール キャベツの塩昆布和え ワンタンスープ	692 24.1 16.3	ふた肉 とり肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのき	きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん ワンタン	ごま油	
28 (火)	黒コッペ	牛乳	レモンバジルナゲット③ カラフルサラダ ウインナーと野菜のスープ	706 28.4 21.8	とり肉 ウインナー	牛乳	黄ピーマン アスパラ にんじん ほうれん草	レモン きゅうり たまねぎ えだ豆 キャベツ	加房 たまねぎ キャベツ	パン でん粉 さとう じゃがいも	ドレッシング	
29 (水)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:愛知県★ みそカツ(愛知県郷土料理) ブロッコリーとツナのサラダ 豚汁	859 31.3 25.1	とり肉 みそ とうふ まぐろツナ ふた肉	牛乳	アスパラ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	コーン	ごはん じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング	
30 (木)	丸パン ブルバリー ジャム	牛乳	トマトグラタン じゃがいもココロサラダ ABCスープ	709 21.8 22.5	とり肉	牛乳	トマト にんじん 赤ピーマン パセリ	なす たまねぎ えのき りんご きゅうり コーン えだ豆 キャベツ	えのき にんにく コーン	パン ジャム 米粉 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	
31 (金)	バター 弁当 (ごはん)	牛乳	花野菜サラダ バターチキンカレー アセロラゼリー	840 23.4 23.4	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラ トマト	加房 しょうが たまねぎ	コーン にんにく	ごはん マカロニ じゃがいも ゼリー	ドレッシング サラダ油 バター カレールウ	

★ 中学校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
★ 都合により献立が変更になる場合があります。