



# 5月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁 柏もち	牛乳、さけ、みそ、白 みそ、ひじき、うすあ げ、だいず、ぶた肉、	米、さとう、油、白こ ま、じゃがいも、かし わもち、	しょうが、にんじん、さやいんげ ん、ごぼう、白菜、えのき、ねぎ、	837	38.4
								19.4	
2	火	ごはん	牛乳	焼ききょうざ 小松菜の中華和え 麻婆豆腐	牛乳、キョウザ、ぶた ひき肉、もめんどう ふ、	米、さとう、ごま油、 油、でんぷん、	もやし、小松菜、にんじん、にんに く、しょうが、たまねぎ、たけの こ、干しいたけ、ねぎ、	778	31.3
								24.9	
8	月	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 牛肉とごぼうの炒りに みそ汁	牛乳、とり肉、牛肉、 うすあげ、みそ、	米、でんぷん、油、さ とう、ごま油、白こ ま、	しょうが、ごぼう、にんじん、さや いんげん、小松菜、たまねぎ、えの き、ねぎ、	790	30.0
								29.7	
9	火	ごはん	牛乳	イカ天 昆布あえ 肉じゃが	牛乳、いかでんぷら、 こんぶ、ぶた肉、	米、油、さとう、じゃ がいも、	きゅうり、キャベツ、にんじん、た まねぎ、さやいんげん、	751	25.3
								21.7	
10	水	バター ライス	牛乳	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳、とり肉、ウイン ナー、ヨーグルト、	米、バター、油、マヨ ネーズ、	にんじん、マッシュルーム、たまね ぎ、トマト、キャベツ、ブロッコ リー、とうもろこし、たまねぎ、だ いこん、しめじ、チンゲンサイ、パ セリ	764	25.9
								26.7	
11	木	ごはん	牛乳	豚肉のマーマレードソース じゃがいもソテー 若竹汁	牛乳、ぶた肉、ベーコ ン、きぬどうふ、わか め、みそ、	米、マーマレードジャ ム、さとう、でんぷ ん、じゃがいも、油、	たまねぎ、パセリ、たけのこ、たま ねぎ、えのき、ねぎ、	741	29.5
								22.6	
12	金	ごはん	牛乳	三味焼き ひじきナムル 五目ラーメン	牛乳、さつまあげ、ひ じき、ぶた肉、	米、ごま油、さとう、 白こま、中華めん、	しょうが、ねぎ、にんにく、もや し、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、チンゲンサイ、	744	29.4
								16.0	
15	月	ごはん	牛乳	ハタハタの唐揚げ はりはり漬け 野菜の炒り煮	牛乳、ハタハタからあ げ、こんぶ、とり肉、 あつあげ、さつまあ げ、	米、油、白こま、さと う、ごま油、じゃがい も、	にんじん、きりぼし大根、きゅう り、しょうが、たけのこ、ごぼう、 干しいたけ、さやいんげん、	773	31.5
								23.3	
16	火	ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース 野菜ソテー 豆腐のスープ	牛乳、ハンバーグ、き ぬどうふ、かまぼこ、	米、油、さとう、でん ぷん、	しょうが、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、にんじん、小松菜、とう もろこし、ねぎ、	731	29.3
								20.8	
17	水	ごはん	牛乳	ユーリンチー 系寒天のサラダ トックスープ	牛乳、とり肉、かんで ん、ぶた肉、	米、でんぷん、油、さ とう、ごま油、オリ ブ油、トック、	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、白菜、も やし、にら、	793	28.3
								26.9	
18	木	ごはん	牛乳	手作りひじきふりかけ 豚肉のみそ炒め けんちん汁	牛乳、ひじき、あおの り、しらす干し、ぶた 肉、もめんどうふ、う すあげ、	米、ごま油、さとう、 白こま、油、でんぷ ん、	しそ、しょうが、にんにく、干しい たけ、にんじん、キャベツ、ビー マン、だいこん、ねぎ、	729	33.3
								23.7	
19	金	ごはん	牛乳	ホキのチリソースからめ うすら卵入り八宝菜 さくらんぼゼリー	牛乳、ホキ、ぶた肉、 うすら卵、	米、でんぷん、油、さ とう、ゼリー、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ビーマン、にんじん、白菜、たけの こ、干しいたけ、チンゲンサイ、	798	31.5
								23.1	
22	月	ミルク 長コッ ペ	牛乳	ウインナー 焼きそば たまごスープ	牛乳、ウインナー、ぶ た肉、きぬどうふ、た まご、	ミルクコッペパン、中 華めん、油、でんぷ ん、	もやし、キャベツ、にんじん、ビー マン、たまねぎ、えのき、チンゲン サイ、ねぎ、	798	30.6
								32.5	
23	火	ごはん	牛乳	さばのごま焼き いそかあえ 肉豆腐	牛乳、さば、みそ、の り、ぶた肉、やきどう ふ、	米、さとう、白こま、	しょうが、小松菜、きりぼし大根、 にんじん、たまねぎ、えのき、ね ぎ、	802	38.2
								27.4	
24	水	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツカクテル豆乳ゼリー	牛乳、ぶた肉、チー ズ、	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、パ ター、カレールー、豆 乳ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、みかん、パイン、もも、パ ナナ、	897	24.2
								24.5	
25	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香り焼き アスパラガスのごまドレサラダ コンソメスープ	牛乳、とり肉、ベーコ ン、	米、オリーブ油、ごま ドレッシング、すりご ま、じゃがいも、	にんにく、パセリ、アスパラガス、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、し めじ、	737	28.6
								25.0	
26	金	こぎつ ねご飯	牛乳	豚肉の揚げからめ 白身魚と豆乳団子のみそ汁	牛乳、とりひき肉、う すあげ、ぶた肉、白身 魚と豆乳の団子、わか め、みそ、	米、さとう、でんぷ ん、油、	にんじん、たけのこ、しょうが、た まねぎ、ごぼう、枝豆、白菜、えの き、ねぎ、	816	34.5
								31.1	
29	月	ごはん	牛乳	春巻き ナムル ジャジャン豆腐	牛乳、はるまき、ぶた ひき肉、あつあげ、	米、油、さとう、ごま 油、でんぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、しょ うが、にんにく、たまねぎ、干しい たけ、たけのこ、ねぎ、	862	27.9
								34.9	
30	火	ごはん	牛乳	親子どんぶり 大豆と煮干のごまからめ みそ汁	牛乳、とり肉、たま ご、大豆、かえりほ し、きぬどうふ、うす あげ、みそ、	米、さとう、でんぷ ん、油、白こま、水あ め、	たまねぎ、にんじん、ねぎ、枝豆、 小松菜、えのき、	837	44.1
								26.0	
31	水	ごはん	牛乳	鮭のカレー焼き 太きゅうりのサラダ クリームスープ	牛乳、さけ、とり肉、 白いんげん豆、	米、オリーブ油、さと う、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、	にんにく、キャベツ、にんじん、太 きゅうり、とうもろこし、たまね ぎ、パセリ、	751	34.5
								19.0	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。