



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)	脂質 (g)
1	水	ごはん	牛乳	だしまきたまご ブロッコリーのごますあえ 肉うどん	牛乳、だしまきたまご、牛 肉、	米、すりごま、さとう、ごま 油、うどん、	にんじん、ブロッコリー、もやし、 干しいたけ、たまねぎ、こまつ な、ねぎ、	741	25.2	20.0
2	木	ごはん	牛乳	かつおフライ ごぼうのきんぴら さつきじる ヨーグルト	牛乳、カツオフライ、ぶた 肉、さつまあげ、うすあげ、 わかめ、みそ、ヨーグルト、	米、油、さとう、白ごま、ご ま油、じゃがいも、	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、たけのこ、	831	35.4	23.1
7	火	ごはん	牛乳	ちゅうか風焼きとり くきわかめのナムル はっぼうさい	牛乳、とり肉、くきわかめ、 ぶた肉、	米、ごま油、さとう、白ご ま、油、でんぷん、	しょうが、にんにく、きゅうり、も やし、にんじん、たまねぎ、きくら げ、たけのこ、キャベツ、チンゲン サイ、	746	31.6	25.8
8	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とじゃがいものあげからめ あつあげのみそしる	牛乳、ぶた肉、あつあげ、み そ、	米、でんぷん、油、じゃがい も、さとう、	しょうが、たまねぎ、にんじん、干 しいたけ、ピーマン、たまねぎ、 だいこん、えのき、ねぎ、	818	28.7	31.2
9	木	ごはん	牛乳	さばのたつたあげさっぱりソース こまつなのごまあえ 肉じゃが	牛乳、さばのたつたあげ、ぶ た肉、	米、油、さとう、でんぷん、 すりごま、じゃがいも、	レモン、キャベツ、にんじん、こま つな、たまねぎ、えだ豆、	807	30.6	25.5
10	金	ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップがらめ ビーフンいため こまつなとたまごのスープ	牛乳、肉だんご、ぶた肉、も めんどうふ、たまご、	米、油、さとう、でんぷん、 ビーフン、白ごま、ごま油、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、しめじ、もやし、にら、こ まつな、	812	30.6	27.5
13	月	ミルク ロール	牛乳	スライスチーズ オムレツ トマトスパゲティ パイザンヌスープ	牛乳、スライスチーズ、オム レツ、ベーコン、とり肉、	ミルクロールパン、スパゲッ ティ、オリーブ油、さとう、 じゃがいも、	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト、キャベツ、たま ねぎ、パセリ、	823	33.0	31.8
14	火	わかめ ごはん	牛乳	大豆とこんぶのごまからめ あつあげのちゅうかに	牛乳、わかめ、大豆、かえり ぼし、こんぶ、あつあげ、ぶ た肉、	米、でんぷん、油、さとう、 水あめ、白ごま、ごま油、	にんじん、えだ豆、しょうが、にん にく、たまねぎ、しめじ、はくさ い、チンゲンサイ、	821	35.2	29.5
15	水	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス ツナサラダ	牛乳、ぶた肉、ツナ、	米、麦、油、じゃがいも、バ ター、こむぎこ、デミグラス ソース、さとう、オリーブ 油、	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマト、キャベツ、きゅう り、	800	26.8	23.3
16	木	ごはん	牛乳	えだ豆シューマイ きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそラーメン	牛乳、えだ豆シューマイ、ぶ た肉、みそ、	米、さとう、ごま油、白ご ま、ちゅうかめん、	きり干しだいこん、にんじん、きゅう り、もやし、にんにく、しょう が、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、と うもろこし、	804	29.0	17.7
17	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ミニトマト とうふすいとん	牛乳、ぶた肉、きぬどうふ、 とり肉、	米、油、さとう、白ごま、で んぷん、白玉粉、	しょうが、にんにく、たまねぎ、も やし、にんじん、ピーマン、だいこ ん、こまつな、ねぎ、ミニトマト	747	30.3	19.5
20	月	ごはん	牛乳	チキンなんぼん たまごのタルタルソース そえやさい レタスのスープ	牛乳、とり肉、たまご、ぶた 肉、	米、でんぷん、油、さとう、 マヨネーズ、	たまねぎ、パセリ、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、たまねぎ、 えのき、レタス、	780	32.9	27.0
21	火	ごはん	牛乳	しそあじひじき ぶた肉とあつあげのみそいため トックスープ	牛乳、ひじき、ぶた肉、あつ あげ、とり肉、	米、油、でんぷん、ごま油、 トック、	しょうが、にんにく、干しいた け、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ピーマン、もやし、チンゲンサ イ、ねぎ、	769	31.9	23.4
22	水	ごはん	牛乳	タンダーリーフィッシュ わかめのレモンサラダ アスパラガスのシチュー	牛乳、ホキ、ヨーグルト、わ かめ、とり肉、白いんげん 豆、生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、 油、じゃがいも、こむぎこ、 バター、	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、きゅうり、レモン、たまね ぎ、パセリ、アスパラガス、	740	30.8	20.4
23	木	ごはん	牛乳	みそカツ しそあえ きしめん 名古屋メニュー	牛乳、ぶた肉、みそ、赤み そ、とり肉、かまぼこ、	米、天ぷら粉、パン粉、油、 さとう、でんぷん、きしめ ん、	きゅうり、はくさい、にんじん、し そ、しめじ、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、	863	32.8	26.3
24	金	チャー ハン	牛乳	わりぼしだいこんのちゅうかあえ 二郎玉スープ とうにゅうプリン	牛乳、ベーコン、とり肉、も めんどうふ、たまご、	米、バター、油、ごま油、さ とう、でんぷん、プリン、	にんにく、しょうが、たまねぎ、と うもろこし、にんじん、ピーマン、 わり干しだいこん、こまつな、に ら、	743	27.3	22.7
27	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ ブロッコリーのサラダ 豆のスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、大 豆、	米、でんぷん、油、オリーブ 油、さとう、	しょうが、にんにく、ブロッコ リー、はくさい、にんじん、きゅう り、たまねぎ、えのき、キャベツ、 パセリ、	746	30.7	25.2
28	火	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごぼうサラダ ぶたすき	牛乳、ししゃも天ぷら、ぶた 肉、やきどうふ、	米、油、さとう、ごまドレッ シング、すりごま、くるま い、	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、えのき、はくさ い、ねぎ、	814	31.6	29.7
29	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨー グルト、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレ ルー、ナタデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、みかん、パイナップル、もも、バ ナナ、	855	26.9	22.5
30	木	ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース やさしいソテー ミネストローネ	牛乳、ハンバーグ、ぶた肉、	米、油、さとう、でんぷん、 油、じゃがいも、油、デミグ ラスソース、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、とうもろこ し、ピーマン、トマト、パセリ、	793	30.1	22.9
31	金	ひじき ごはん	牛乳	コロッケ いそかあえ めったじる	牛乳、ひじき、うすあげ、ぶ た肉コロッケ、のり、とり 肉、もめんどうふ、みそ、	米、油、さとう、油、	にんじん、たけのこ、ごぼう、えだ 豆、こまつな、もやし、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、	798	28.0	26.6

※ 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。