

5月学校給食献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 体をつくる | 緑の食品 体の調子を整える | 黄の食品 熱や力になる | 1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事等 |
|---|---|-----------|----|---------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|---|
| | | | | | 食材・食品名 | 食材・食品名 | 食材・食品名 | |
| 1 | 月 | ゆかり ご飯 | 牛乳 | ししゃもの天ぷら ごま酢和え さつま汁 | 牛乳・ししゃも天ぷら・鶏肉・九谷味噌 | もやし・にんじん・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・しそ | ご飯・さつま芋・油・三温糖・白いりごま・ごま油 | 784 28.2 28.2 |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | 大豆とひじきの佃煮 車麩の卵とじ 甘夏 | 牛乳・大豆・ひじき・鶏肉・鶏卵 | にんじん・玉ねぎ・小松菜・枝豆・甘夏みかん | ご飯・くるま麩・片栗粉・油・三温糖・白いりごま | 818 36.2 23.5 |

3日(水)憲法記念日・4日(木)みどりの日・5日(金)こどもの日

| | | | | | | | | |
|----|---|--------|----|--|------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | ユーリンチーピーフン炒め 中華スープ | 牛乳・豚ひき肉・鶏肉・かまぼこ | 玉ねぎ・にんじん・にら・たけのこ・小松菜・ねぎ・生姜・にんにく | ご飯・ピーフン・片栗粉・油・三温糖・ごま油 | 808 28.1 26.3 |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | かつおと野菜のあんからめ 肉すい | 牛乳・かつお・豚肉・木綿豆腐 | たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・小松菜・玉ねぎ・ねぎ・生姜 | ご飯・片栗粉・油・三温糖 | 779 35.1 20.5 |
| 10 | 水 | 米粉パン | 牛乳 | じゃがいものマヨチーズ焼き ミニトマト コンソメスープ/いちごジャム | 牛乳・ベーコン・チーズ | 玉ねぎ・ピーマン・ミニトマト・にんじん・大根・キャベツ・えのきだけ・パセリ | 米粉パン・じゃが芋・油・マヨネーズ・いちごジャム | 786 27.1 32.2 |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | シュウマイ もやしナムル しょうゆラーメン | 牛乳・ポークシュウマイ・豚肉 | もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・たけのこ・生姜・ににく・ねぎ | ご飯・中華めん・三温糖・ごま油・油 | 775 26.2 19.9 |
| 12 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | カレーライス フルーツカクテル | 牛乳・豚肉・チーズ | 玉ねぎ・にんじん・りんご・みかん・パイン・黄桃・バナナ・ににく・生姜 | 麦ご飯・じゃが芋・小麦粉・油・バター・カレール・ゼリー・三温糖 | 870 25.3 21.2 |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | 豚キムチ丼 トックスープ ヨーグルト | 牛乳・豚肉・かまぼこ・ヨーグルト | キムチ・玉ねぎ・キャベツ・切干大根・青梗菜・にんじん・ねぎ | ご飯・トック餅・油・ごま油・三温糖 | 786 27.5 18.2 |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばの塩焼き こんにゃくの炒め物 めった汁 | 牛乳・さば・豚肉・九谷味噌 | にんじん・いんげん・玉ねぎ・大根・ねぎ | ご飯・じゃが芋・ごま油・白いりごま・三温糖 | 766 31.8 23.8 |
| 17 | 水 | ミルクロール | 牛乳 | オムレツ アスパラガスとハムのサラダ ミートボールのトマトシチュー | 牛乳・オムレツ・肉だんご | キャベツ・アスパラガス・にんじん・玉ねぎ・しめじ・トマト | ミルクロールパン・じゃが芋・三温糖・オリーブ油・油・デミグリソース | 755 29.8 26.1 |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | アジフライ 酢の物 沢煮椀 | 牛乳・アジフライ・わかめ・豚肉 | キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・たけのこ・大根・えのきだけ | ご飯・三温糖・油 | 768 29.5 21.0 |

19日の給食は「広島県」献立です。

| | | | | | | | | |
|----|---|--------|----|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------|
| 19 | 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | 広島菜の焼き飯 鶏肉のレモンがらめ いりこだしのみそ汁 | 牛乳・炒り卵・鶏肉・うす揚げ・九谷味噌 | 広島菜・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・生姜・ににく・赤ピーマン・ピーマン・レモン・大根・えのきだけ・小松菜 | 麦ご飯・白いりごま・ごま油・油・三温糖・片栗粉 | 793 31.7 23.2 |
| 22 | 月 | ごはん | 牛乳 | 豆腐のお好み焼き風 きんぴらごぼう みそ汁/国産ももゼリー | 牛乳・豆腐スティック・青のり粉・かつお節・豚ひき肉・ふかし・九谷味噌 | ごぼう・にんじん・いんげん・玉ねぎ・えのきだけ・キャベツ | ご飯・じゃが芋・白いりごま・油・三温糖・ごま油・国産ももゼリー | 747 26.0 16.5 |
| 23 | 火 | ごはん | 牛乳 | 焼肉炒め あさりと卵の五目スープ | 牛乳・豚肉・あさり・木綿豆腐・鶏卵 | にんじん・キャベツ・たけのこ・りんご・ピーマン・玉ねぎ・青梗菜・ににく・生姜 | ご飯・片栗粉・油・ごま油・三温糖 | 750 32.9 22.8 |
| 24 | 水 | 米粉パン | 牛乳 | あじのラビゴットソース 春キャベツとベーコンのベンネソース ミルクスープ | 牛乳・あじ・ベーコン・鶏肉 | 玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ・ににく・キャベツ・にんじん・しめじ・パセリ | 米粉パン・米粉・じゃが芋・マカロニ・オリーブ油・三温糖・油・バター | 771 41.1 26.0 |
| 25 | 木 | ごはん | 牛乳 | 三味焼き 浅漬け カレーうどん | 牛乳・さつま揚げ・豚肉・うす揚げ | キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・生姜・ににく | ごはん・米粉うどん・ごま油・三温糖・カレール | 842 30.9 21.1 |
| 26 | 金 | ごはん | 牛乳 | キャベツ入りメンチカツ さつまいもサラダ 豆乳みそ汁 | 牛乳・キャベツメンチカツ・鶏肉・豆乳・九谷味噌 | にんじん・きゅうり・大根・しめじ・小松菜 | ご飯・さつま芋・油・マヨネーズ | 822 25.8 29.0 |
| 29 | 月 | ごはん | 牛乳 | イカの天ぷら 磯香あえ 新じゃがのそぼろ煮 | 牛乳・イカ天・天ぷら・焼のり・豚ひき肉 | 小松菜・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・生姜 | ご飯・じゃが芋・三温糖・油・片栗粉 | 762 25.4 21.6 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | 鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢和え 小松菜のみそ汁 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・九谷味噌 | もやし・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・しめじ・ねぎ | ご飯・白いりごま・三温糖・ごま油 | 759 31.0 25.4 |
| 31 | 水 | ミルクコッペ | 牛乳 | 揚げパン 野菜とワインナーのソテー ポークビーンズ | 牛乳・きな粉・ウインナー・豚肉・大豆 | 小松菜・キャベツ・にんじん・とうもろこし・ににく・玉ねぎ・トマト | ミルクコッペパン・じゃが芋・グラニュー糖・油・三温糖 | 766 31.9 30.2 |

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。