

## 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) 食塩相当量	
								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
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
3日(水)憲法記念日・4日(木)みどりの日・5日(金)こどもの日									23.5
8	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー ビーフン炒め 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・ビーフン・片栗粉・油・三温糖・ごま油	808	28.1
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
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
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・にんにく・ねぎ	ご飯・中華めん・三温糖・ごま油・油	775	26.2
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・パイナップル・黄桃・バナナ・にんにく・生姜	麦ご飯・じゃが芋・小麦粉・油・バター・カレー・ゼリー・三温糖	870	25.3
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
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
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・じゃが芋・三温糖・オリーブ油・油・デミグラスソース	755	29.8
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
19日の給食は「広島県」献立です。									21.0
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・にんにく・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
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・豆腐ステーキ・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
23	火	ごはん	牛乳	焼肉炒め あざ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・にんにく・生姜	ご飯・片栗粉・油・ごま油・三温糖	750	32.9
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ペンネソテー 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・にんにく・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
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・ねぎ・生姜・にんにく	ごはん・米粉うどん・ごま油・三温糖・カレー	842	30.9
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	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
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
31	水	ミルク コッペ	牛乳	揚げパン 野菜とウインナーのソテー 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・にんにく・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、食品名はアレルギー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。