



# 5月 学校給食献立表



野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	牛乳	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質		
1	水	桜麦飯	牛乳	たけのこそぼろ丼 さばの竜田揚げ かきたまみそ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ さば 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ えだまめ しょうが たまねぎ	さくら麦飯 レンズ豆 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	865 Kcal	41 g	35 g		
2	木	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 鶏ごぼう汁	豚肉 鶏卵 牛肉 木綿豆腐 鶏肉 みそ 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり ねぎ えだまめ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	じゃがいも マヨネーズ	849 Kcal	40 g	25 g		
7	火	中華おこわ	牛乳	鶏とキャベツの甘辛炒め トックスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん デンゲンサイ	干しいたけ えだまめ えのきたけ しょうが ねぎ キャベツ もやし	白おこわ 三温糖 片栗粉 トック	ごま油 サラダ油	740 Kcal	33 g	20 g		
8	水	食パン	牛乳	ミラノ風カツレツ コーンサラダ クラムチャウダー ジャム	豚肉 あさりむき身 鶏卵 ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく パジル たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 米粉 ジャム	795 Kcal	39 g	33 g	野3年なし	
9	木	遠足 給食なし													
10	金	白飯	牛乳	鶏松風 春雨サラダ さつまあげと小松菜のみそ汁	鶏肉 さつまあげ みそ 大豆ペースト ロースハム みそ 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ	白飯 パン粉 三温糖 緑豆春雨	ごま ごま油	775 Kcal	36 g	17 g	野3年なし	
13	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 海藻サラダ	鶏肉 鶏ささみ	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス	にんじん トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター カレールー	798 Kcal	25 g	22 g		
14	火	白飯	牛乳	鯖の梅煮 きんぴらごぼう 白玉豆腐のみそ汁	さば みそ さつまあげ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが ねぎ うめびしお 干しいたけ ごぼう	白飯 三温糖 片栗粉 白玉粉	ごま油	866 Kcal	34 g	26 g		
15	水	ガーリックピラフ	牛乳	キッシュ風 春野菜のコンソメ煮	ベーコン ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん こまつな	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ コーン エリンギ	バターライス じゃがいも キャベツ	バター 生クリーム サラダ油	781 Kcal	30 g	26 g		
16	木	白飯	牛乳	オイマヨグラタン カラフルサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	鶏肉 みそ ロースハム あつあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	ブロッコリー 黄ピーマン にんじん たまねぎ だいこん	しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	770 Kcal	31 g	23 g		
17	金	高菜飯	牛乳	がね揚げ タイピーエン いちごゼリー	炒り卵 あさりむき身 鶏卵 えび 豚肉 うずら卵 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん デンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが	白飯 三温糖 さつまいも 緑豆春雨 いちごゼリー	ごま油 ごま 大豆油	846 Kcal	25 g	26 g		
20	月	白飯	牛乳	チキン南蛮 タルタルサラダ 切干大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ ロースハム 大豆ペースト 卵スフレッド	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ 切り干し大根 たまねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ	825 Kcal	39 g	27 g		
21	火	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	886 Kcal	31 g	32 g		
22	水	五目ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ 豆乳めった汁	うすあげ 豚肉 鶏肉 みそ 高野豆腐 豆乳 大豆	ひじき 牛乳	にんじん デンゲンサイ	ごぼう ねぎ えだまめ しょうが たまねぎ	さくら麦飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油	804 Kcal	36 g	26 g		
23	木	白飯	牛乳	魚の辛子マヨネーズやき 豆腐とベーコンのサラダ あげと玉ねぎのみそ汁	ホキ うすあげ 卵スフレッド みそ 豆腐 大豆ペースト ベーコン	牛乳 しお昆布	パセリ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんにく	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	735 Kcal	31 g	22 g		
24	金	麦飯	牛乳	ポークハヤシライス フルーツミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	たまねぎ しめじ パイン缶 みかん缶	むぎ飯 小麦粉 マスカットゼリー りんごゼリー	ミルクゼリー サラダ油 ハヤシルー バター	897 Kcal	26 g	24 g		
27	月	白飯(減)	牛乳	鶏肉のから揚げ 塩焼きそば 中華風コーン卵スープ	鶏肉 鶏卵 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン デンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし コーン	白飯 中華めん 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	826 Kcal	35 g	27 g		
28	火	白飯	牛乳	アスパラグラタン ごぼうマヨネーズサラダ キャベツのみそ汁 ふりかけ	ウインナー 鶏ささみ ベーコン みそ	牛乳 チーズ 魚ふりかけ	アスパラガス パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま バター マヨネーズ 生クリーム オリーブ油	866 Kcal	28 g	30 g		
29	水	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ はりはり和え 肉豆腐	ベーコン 焼き豆腐 豚肉	牛乳 ししゅも 昆布	にんじん さやいんげん	切り干し大根 きゅうり たけのこ たまねぎ しょうが しらたき	白飯 車麩 米粉 小麦粉 三温糖	ごま 大豆油	826 Kcal	35 g	26 g		
30	木	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ ポークピーンズ	鶏肉 大豆ペースト まくらフレック 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮 トマト水煮	パジル レモンガラス きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター	812 Kcal	39 g	22 g		
31	金	チャーハン	牛乳	揚げ鶏の黒酢風味 水餃子スープ	ベーコン 鶏肉 水餃子	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤・黄ピーマン デンゲンサイ	にんにく キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	779 Kcal	33 g	24 g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

