

令和3年
5月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
6	木	キャロットパン		豚肉のマーマレードソース ごぼうのマヨネーズサラダ 春野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ スナップえんどう	キャロットパン でんぷん 米粉 油 マーマレード 三温糖 マヨネーズ ごま じゃがいも
7	金	白飯		豆入り酢鶏 トックスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ピーマン もやし 小松菜	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 トック ごま油
10	月	白飯		鶏肉のたつた揚げ 福神漬け和え カレーうどん	牛乳 鶏肉 豚肉 うす揚げ	しょうが キャベツ きゅうり 福神漬け にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 カレールウ 米粉うどん
11	火	麦飯		牛丼 くきわかめの甘酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 牛肉 かまぼこ くきわかめ 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり 大根 えのきたけ 小松菜	麦飯 三温糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも
12	水	白飯		えびと大豆のチリソース 春雨スープ 冷凍パン	牛乳 えびフリッター 大豆 鶏ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ パイナップル (シロップ漬)	白飯 油 三温糖 でんぷん 春雨
13	木	胚芽パンズ		セルフハンバーガー ブロッコリーのレモンサラダ アスパラガスのミルクスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉 バター 生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん レモン果汁 アスパラガス	胚芽パンズ 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉
14	金	白飯		きびなごのカリカリフライ 小松菜のごま和え 肉豆腐	牛乳 きびなごフライ 豚肉 焼き豆腐	にんじん 小松菜 白菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 ごま 三温糖
17	月	白飯		いわしのかば焼き かみかみサラダ 鶏ごぼう汁 紫いもチップス かみかみメニュー	牛乳 いわし 鶏肉 みそ	切干大根 小松菜 きゅうり にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 ぶ 紫いもチップス
18	火	さくら飯 (大麦入り)		山菜ご飯 豚肉のさっぱり揚げだれ あさりのみそ汁	牛乳 うす揚げ 豚肉 あさり 絹豆腐 わかめ みそ	山菜 にんじん 玉ねぎ ピーマン レモン果汁 大根 えのきたけ ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 でんぷん 米粉 油
19	水	白飯		鶏肉のねぎ焼き 磯香和え 豚肉と厚揚げの煮物	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 厚揚げ 昆布	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根	白飯 油 三温糖 じゃがいも
20	木	ミルク長コッペ		セルフウインナードック スパゲティミートソース 野菜のコンソメスープ	牛乳 ウインナー 豚ひき肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト 大根 にんじん キャベツ パセリ	ミルク長コッペ スパゲティ オリーブ油 三温糖
21	金	わかめ麦ご飯		牛肉のオイスターソース炒め ミニトマト コーンかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ベーコン 絹豆腐 卵 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ミニトマト コーン チンゲンサイ	わかめ麦ご飯 油 でんぷん
24	月	白飯		ヒレカツ ウスターソース1食用 ひじきのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油
25	火	麦飯		ポークカレーライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 白玉団子
26	水	白飯		さばのごまみそ焼き 小松菜とうす揚げのおひたし 卵とじ	牛乳 さば みそ うす揚げ 鶏肉 卵	しょうが にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ ごぼう みつば	白飯 三温糖 ごま じゃがいも
27	木	バターロール		はちみつマーガリン カップピザポテト ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	バターロール はちみつマーガリン 油 じゃがいも 三温糖 オリーブ油
28	金	白飯		ひじきシューマイ 中華和え 五目ラーメン	牛乳 ひじきシューマイ 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油 でんぷん
31	月	白飯		いか天のピリ辛ソース キャベツの浅漬け 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 いか天ぷら 豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 枝豆	白飯 油 ごま油 三温糖 でんぷん ごま じゃがいも

