

令和5年

5月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)
1	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ もやしのごま酢あえ 豚汁	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉 みそ	もやし きゅうり にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	744	27.4
2	火	牛乳 玄米ゆかりご飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき うす揚げ 絹豆腐 ぶかし	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 小松菜	玄米ゆかりご飯 油 三温糖 ごま ごま油	831	34.1
8	月	牛乳 白飯 フライドチキン 小松菜のソテー ジャガイモのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ パセリ	白飯 でんぷん 米粉 油 オリーブ油 ジャガイモ	785	27.1
9	火	牛乳 牛丼 たくあん和え わかめのみそ汁	牛乳 牛肉 かまぼこ 木綿豆腐 うす揚げ わかめ みそ	玉ねぎ ねぎ キャベツ たくあん にんじん	麦飯 三温糖 でんぷん ごま	834	34.9
10	水	牛乳 白飯 ホキのチリソース 海そうサラダ 厚揚げの中華煮	牛乳 ホキ 海そう 豚肉 厚揚げ	ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁 たけのこ 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲンサイ	白飯 でんぷん 油 三温糖 ごま ごま油	798	33.3
11	木	牛乳 ミルクロール プレーンオムレツ ごぼうのごまドレサラダ アスパラガスのミルクスープ	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉 生クリーム	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ アスパラガス	ミルクロール 三温糖 ドレッシング ジャガイモ 米粉 バター	807	31.8
12	金	牛乳 たけのこの中華風ご飯 ミニぎょうざスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 うす揚げ スープぎょうざ ヨーグルト	干しいたけ たけのこ にんじん 枝豆 もやし きくらげ チンゲンサイ ねぎ	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油	806	28.3
15	月	牛乳 白飯 大豆ふりかけ 豚肉の揚げからめ キャベツのみそ汁	牛乳 大豆ふりかけ 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま	823	29.7
16	火	牛乳 ビビンバ 豆腐のスープ 豆乳プリン	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ コーン いら	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま 豆乳プリン	857	30.3
17	水	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き 福神漬け和え カレーうどん	牛乳 さつま揚げ 豚肉 うす揚げ	しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 福神漬 玉ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 カレールウ 米粉うどん	826	32.4
18	木	牛乳 キャロットパン いちごジャム 鮭のマヨネーズ焼き ポテトソテー コンソメジュリアン	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ コーン パセリ にんじん えのきたけ キャベツ	キャロットパン いちごジャム マヨネーズ ジャガイモ 油 バター	784	36.5
19	金	牛乳 白飯 大豆とひじきのごまからめ 車心の卵とじ オレンジ	牛乳 大豆 かえり煮干し ひじき 鶏肉 さつま揚げ 卵	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 オレンジ	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま 車心	856	37.7
22	月	牛乳 白飯 石川産とび魚のかば焼き マカロニのマヨネーズサラダ けんちん汁	牛乳 とび魚 ハム 鶏肉 木綿豆腐	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ マカロニ マヨネーズ ごま油	836	35.6
23	火	牛乳 ポークカレーライス フルーツくず玉	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ くず団子	956	25.7
24	水	牛乳 白飯 ハンバーグの玉ねぎソース ひじきのきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉 ひじき 厚揚げ みそ	にんにく 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 バター でんぷん ごま ごま油	829	32.6
25	木	牛乳 チリコンカンサンド (胚芽パンズ チリコンカン スライスチーズ) 野菜のスープ煮	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ パセリ	胚芽パンズ 油 ジャガイモ	812	39.0
26	金	牛乳 白飯 いか天のレモンソース 磯香和え 肉豆腐	牛乳 いか天ぶら のり 豚肉 焼き豆腐	レモン果汁 小松菜 もやし にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん 車心	811	32.0
29	月	牛乳 白飯 ポークシューマイ 太きゅうりのゆかり和え タンタンメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚ひき肉	キャベツ 太きゅうり にんじん しそ しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 ごま 三温糖 油 中華めん ごま油	870	29.1
30	火	牛乳 もぶり寿司 呉(くれ)の肉じゃが レモンゼリー 広島県メニュー	牛乳 鶏肉 うす揚げ ちりめんじゃこ 牛肉	ごぼう にんじん 干しいたけ 枝豆 しょうが 玉ねぎ	ずし飯 三温糖 油 ジャガイモ レモンゼリー	895	32.6
31	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 焼き肉炒め コーンかき卵スープ	牛乳 しそひじき佃煮 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ りんご ピーマン 玉ねぎ コーン いら	白飯 油 三温糖 でんぷん	751	33.5

