

5月

## 3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) カやエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	月	牛乳 中島菜ごはん 揚げ ギョーザ きゅうりの酢のもの 五月汁 カシワモチ	牛乳 ぎょうざ わかめ みそ	麦飯 砂糖 油 ごま じゃがいも おつゆふ かしわもち	中島菜 きゅうり キャベツ 人参 たけのこ ねぎ
2	火	牛乳 五目チャーハン 春雨サラダ 中華かき卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 絹豆腐 卵	麦飯 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン きゅうり キャベツ 赤ピーマン しょうが 小松菜
8	月	牛乳 白飯 鯖味噌煮 ゆかり和え じゃがいもの そばろ煮 ふりかけ	牛乳 鯖の味噌煮 豚肉 ふりかけ	白飯 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん
9	火	給 食 な し			
10	水	牛乳 ミルク食パン ジャム 鯖の味噌マヨネーズ焼き スパゲ ティソテー 春キャベツのスープ煮	牛乳 鮭 みそ ベーコン 鶏肉	ミルク食パン プルベリジャム マヨネーズ スパゲティ 油	玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 しめじ キャベツ セロリー えのきたけ
11	木	牛乳 白飯 鶏肉のたつた 揚げごま風味 ナムル 中華野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ	白飯 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 トック	しょうが ほうれん草 もやし 人参 にんにく 白菜 しめじ ねぎ キムチ
12	金	牛乳 わかめ麦ご飯 大豆と小魚のごまからめ 卵とじ オレンジ	牛乳 大豆 かえり干し 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵	わかめ麦ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖	ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん オレンジ
15	月	牛乳 雑穀ごはん カツオ フライ ふきと厚揚げの煮物 白玉味噌汁	牛乳 カツオフライ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	雑穀ごはん 油 砂糖 もち じゃがいも	人参 たけのこ ふき いんげん 大根 ねぎ
16	火	牛乳 鶏挽肉のそばろすし しめじのおひたし 沢煮椀 ミルクプリン	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	すし飯 油 砂糖 ごま ミルクプリン	干しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 たけのこ みつば
17	水	牛乳 胚芽パン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜のコーンミルクスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン スキムミルク	胚芽パンズ 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油 米粉 バター	コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草
18	木	牛乳 白飯 さんまのかば揚げ ブロッコリー サラダ みそ汁	牛乳 さんま 鶏肉 堅豆腐 みそ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ
19	金	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 八宝菜	牛乳 春巻き ハム わかめ 豚肉 うずら卵水煮 いか	白飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ いんげん 白菜
22	月	牛乳 白飯 コーンコロッケ カミカミ和え 肉豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 焼き豆腐	白飯 コーンコロッケ 油 ごま 砂糖 ごま油 車麩	ほうれん草 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 人参 こんにゃく ねぎ
23	火	牛乳 カレーライス 海藻サラ ダ 福神漬	牛乳 牛肉 海藻ミックス いか チーズ スキムミルク	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレーウ ドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり コーン 福神漬
24	水	牛乳 ミルクロール 味ささみ フライ スパゲティサラダ ポークビーンズ	牛乳 味ささみフライ ツナ 大豆 豚肉	ミルクロール マカロニ マヨネーズ 油 じゃがいも 三温糖	きゅうり キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト水煮
25	木	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ きんぴら 五目スープ ヨーグルト	牛乳 さば 牛肉 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	白飯 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	しょうが ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ 大根 小松菜
26	金	牛乳 麦飯 鶏肉の生姜 焼き 小松菜のごま酢あえ みそけんちん汁 しそひじき	牛乳 鶏肉 ハム 薄揚げ 木綿豆腐 しそひじき みそ	麦飯 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 里芋	しょうが 人参 もやし 小松菜 コーン 大根 ねぎ
29	月	牛乳 白飯 赤魚の西京 みそ焼き 大豆とひじきの 炒め煮 厚揚げのカレー煮	牛乳 赤魚 ひじき 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ	白飯 砂糖 油 ごま油	人参 いんげん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく
30	火	牛乳 まいたけ丼 鶏肉のタマネギソ ス ミントマト みそ汁	牛乳 薄揚げ 鶏肉 絹豆腐 みそ	さくら飯 片栗粉 油 砂糖	人参 しめじ まいたけ ごぼう 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ ミントマト 小松菜 えのきたけ
31	水	牛乳 米粉パン ポテト チーズ焼き ツナとブロッコリー のサラダ 根菜のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	米粉パン バター じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう いんげん

※食材の仕入れ状況等により献立を変更する場合があります。