R5 5月

献立予定表

阿見町立学校給食センター〈中学校〉

日	曜	献立名	スプーン フォーク	おもに体の組織を作る 1群	2群	おもに調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料 その他	家庭で食べてほしい食品	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
★★初夏を味わう献立★★												
1	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			肉　類 卵　類	794
		★かつおの漁師揚げ		かつお			しょうが	パン粉　砂糖　小麦粉　でん粉	油	ソース　しょうゆ		
		アスパラ入りサラダ		ハム		アスパラガス	キャベツ　きゅうり			ドレッシング		32.7
		新玉ねぎのみそ汁		油揚げ　みそ		人参	玉ねぎ　しめじ			和風だし		
2	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			魚介類 海藻類	880
		ホイコーロー		豚肉　厚揚げ　みそ		人参	しょうが　キャベツ　しいたけ	砂糖　でん粉	油　ごま油	酒　オイスターソース　中華だし		
		◎シューマイ（３個）		豚肉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉		しょうゆ　塩		35.7
		中華風コーンスープ		ハム　鶏卵		ちんげん菜	とうもろこし　ねぎ	でん粉		中華だし　ガラスープ　塩　酒		
8	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			いも類 種実類	843
		豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが　にんにく	砂糖　でん粉		酒　しょうゆ　みりん		
		大根サラダ（ドレッシング）		ツナ		人参	大根　きゅうり			ドレッシング		33.7
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐　みそ	わかめ		玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ			和風だし		
9	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			海藻類 乳　類	807
		チキンカレー		鶏肉		人参　枝豆　トマト	玉ねぎ　にんにく　りんご	じゃがいも	油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		温野菜サラダ（ドレッシング）				ブロッコリー　人参	カリフラワー　とうもろこし			ドレッシング		26.7
		黄桃コンポート					黄桃	砂糖				
世界食べ物紀行　～トルコ～												
10	水	ピタパン/牛乳			牛乳			ピタパン			魚介類 緑黄色野菜	848
		鶏肉のケバブ		鶏肉			にんにく　しょうが		マヨネーズ	塩　こしょう　ケチャップ　チリパウダー		
		千切り野菜のサラダ				人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング　塩		38.4
		レンズ豆のクリームスープ		ベーコン　レンズ豆	牛乳	人参	玉ねぎ　とうもろこし	じゃがいも　小麦粉	バター	塩　こしょう　洋風だし		
		※さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー				
リクエスト献立　～朝日中学校～												
11	木	ごはん/コーヒー牛乳			コーヒー牛乳			米			果物類 種実類	862
		チーズインハンバーグ		鶏肉　チーズ			玉ねぎ	でん粉　小麦粉 パン粉　砂糖	油	塩　こしょう　デミグラスソース ケチャップ　ソース　赤ワイン		
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵	昆布	人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング		
		豚汁		豚肉　豆腐　みそ		人参	大根　ごぼう　ねぎ　しょうが	こんにゃく		和風だし		30.4
		※ガトーショコラ						ガトーショコラ				
12	金	ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米		たまごふりかけ	いも類 肉　類	797
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ　酒　みりん		
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか		人参	きゅうり　キャベツ			ドレッシング		33.2
		白玉だんご汁		鶏肉　油揚げ		人参	大根　ごぼう　ねぎ	白玉餅		塩　しょうゆ　和風だし		
おいしい阿見発見　～かぶ～												
15	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			豆　類 緑黄色野菜	843
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉				でん粉　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　和風だし		
		キャベツのおかか和え		かつお節		小松菜　人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ		29.8
		かぶのコンソメスープ		ベーコン		人参　パセリ	にんにく　玉ねぎ　かぶ　セロリー			塩　洋風だし　ガラスープ		
16	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			魚介類 海藻類	798
		ビビンバ丼の具		豚肉		人参　ほうれん草	もやし　ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖	油　ごま ごま油	しょうゆ　コチュジャン テンメンジャン		
		チンゲン菜のスープ		鶏肉　豆腐		ちんげん菜　人参	たけのこ　しいたけ	でん粉		中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		29.4
		フルーツポンチ					パインアップル　みかん　黄桃	カクテルゼリー				
17	水	中華めん/牛乳			牛乳			中華めん			乳　類 果物類	812
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ	わかめ	人参	もやし　とうもろこし　ねぎ にんにく　しょうが		油	みそラーメンの素　ガラスープ 中華だし　鶏だし　塩		
		中華ちまき		豚肉		人参	しいたけ　玉ねぎ	もち米　砂糖		しょうゆ		29.1
		もやしのナムル				人参	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩		
18	木	ごはん/のりふりかけ/牛乳			牛乳			米		のりふりかけ	種実類 緑黄色野菜	760
		さわらの竜田揚げ		さわら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ　酒		
		チキンサラダ		鶏肉			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖		ドレッシング		30.7
		大根のみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		人参	大根　ねぎ			和風だし		
19	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 いも類	878
		マーボー豆腐		豆腐　豚肉　みそ		人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　しいたけ にんにく　しょうが	砂糖　でん粉	油	中華だし　しょうゆ トウバンジャン　コチュジャン		
		◎ぎょうざ（３個）		豚肉　鶏肉　大豆粉		にら	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉	油	しょうゆ　塩　酢		32.3
		春雨サラダ		ハム		人参	きゅうり　キャベツ	春雨　砂糖	油	酢　しょうゆ　塩　バンバンジーソース		
22	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			種実類 乳　類	858
		★れんこんのはさみ揚げ		豚肉　鶏肉			れんこん　玉ねぎ	でん粉　パン粉 小麦粉　砂糖	油	ソース　カレー粉　こしょう 塩		
		切り干し大根の煮物		豚肉　油揚げ		人参	切干し大根	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　和風だし		29.0
		じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	絹さや	ねぎ　しめじ	じゃがいも		和風だし		
23	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			海藻類 果物類	765
		鶏肉のオニオンソース		鶏肉			しょうが　レモン　にんにく　玉ねぎ　りんご	砂糖　でん粉		塩　酒　しょうゆ		
		かにかまサラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ　きゅうり			ドレッシング		33.3
		けんちん汁		豆腐		人参	大根　ごぼう　ねぎ	さといも　こんにゃく	油	塩　しょうゆ　みりん　和風だし		
おいしい阿見発見　～ズッキーニ～												
24	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳			牛乳			コッペパン キャラメルクリーム			きのこ類 卵　類	757
		フランクフルトソテー		フランクフルトソーセージ		トマト		砂糖		ケチャップ　ソース		
		シーフードサラダ		えび　いか たこ　ほたて			キャベツ　きゅうり　とうもろこし			ドレッシング		32.3
		ズッキーニ入りスープ		鶏肉		人参	にんにく　セロリー　ズッキーニ	じゃがいも		塩　洋風だし　ガラスープ		
25	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆　類 緑黄色野菜	739
		豚キムチ炒め		豚肉		にら	しょうが　ねぎ　キャベツ　はくさいキムチ		油	トウバンジャン　しょうゆ　酒		
		ふんわり玉子のスープ		鶏卵　豆腐		ちんげん菜　人参	玉ねぎ	でん粉		中華だし　ガラスープ しょうゆ　塩　こしょう		30.5
		アップルシャーベット					アップルシャーベット					
26	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆　類 種実類	738
		いかのケチャップ和え		いか				でん粉　砂糖	油	ケチャップ　ソース		
		チョレギサラダ		ハム	わかめ		キャベツ　きゅうり			ドレッシング		34.6
		ワンタンスープ		豚肉		ほうれん草　人参	もやし　ねぎ　しょうが	ワンタン		中華だし　しょうゆ　塩 こしょう　ガラスープ		
29	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			海藻類 乳　類	877
		ハヤシライス		豚肉		人参	にんにく　マッシュルーム　玉ねぎ	じゃがいも	油	ハヤシルウ　ケチャップ　塩　ソース		
		チキンナゲット（３個）		鶏肉			にんにく	パン粉　小麦粉　でん粉	油	しょうゆ　塩		27.4
		コーンサラダ（ドレッシング）					とうもろこし　キャベツ　きゅうり			ドレッシング		
30	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米　麦			魚介類 卵　類	796
		和風ハンバーグ		鶏肉　豆腐		人参	玉ねぎ	砂糖　でん粉　パン粉 小麦粉		しょうゆ　塩　和風だし ガラスープ　酒		
		キャベツの塩こんぶ和え			昆布	人参	キャベツ　もやし			塩　しょうゆ		33.7
		具だくさん汁		鶏肉　油揚げ　かまぼこ		人参　ほうれん草	玉ねぎ　大根　しいたけ	砂糖		和風だし　しょうゆ　塩		
31	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			いも類 果物類	788
		きつねうどん汁		鶏肉　油揚げ　なると		人参	白菜　しめじ　ねぎ	砂糖		しょうゆ　塩　和風だし		
		★たこ焼き（３個）		たこ			キャベツ　ねぎ	小麦粉　砂糖	油	ソース　しょうゆ　塩		30.9
		もやしとちくわのごま和え		ちくわ		人参	もやし　きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

※２４日のコッペパンは、備蓄のものを使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	810	31.6	25.2	394	4.1	267	0.49	0.52	36	6.1	2.7
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5