



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	フス オー ー ク ン	使用する食品名						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)		
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			海藻類 魚介類	833 26.9		
		★メンチカツ		豚肉 鶏肉		キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	塩 しょうゆ ソース					
		切干大根とツナのサラダ		ツナ		人参	切干し大根 きゅうり	ごま	ドレッシング					
		具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐		小松菜 人参	ごぼう ねぎ	さつまいも こんにやく	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし				
7	木	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			豆類 卵類	829 27.7		
		ポークカレー		豚肉		人参 枝豆 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレーウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ				
		花野菜のサラダ		ハム		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					
		※白桃のジュレ							白桃のジュレ					
8	金	ごはん/おかかふりかけ/牛乳	スプーン		牛乳			米		おかかふりかけ	緑黄色 野菜 種実類	799 32.2		
		大根とひき肉のとり煮物		豚肉		人参	大根 しょうが	砂糖 でん粉	油	みりん 酒 しょうゆ 和風だし				
		厚焼き玉子		鶏卵				砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 塩 和風だし				
		かにかまと春キャベツのサラダ		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング					
11	月	麦ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦			果物類 乳類	853 30.5		
		キャベツととりにくのオイマヨ炒め		鶏肉		人参	キャベツ	でん粉	油 マヨネーズ	オイスターソース 塩 こしょう				
		◎ぎょうざ(2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	ラード 油	しょうゆ 塩				
		春雨スープ		豚肉		チンゲン菜 人参	玉ねぎ しめじ	春雨 でん粉	ごま	しょうゆ 塩 中華だし				
12	火	麦ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦			魚介類 きのこ類	796 31.0		
		ハンバーグおろしソース		鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが 大根	パン粉 砂糖 でん粉	ラード	しょうゆ 塩 ワイン こしょう 酒				
		のり酢和え		ツナ		小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢				
		SDGsみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		人参	かんぴょう ねぎ			和風だし				
13	水	中華めん/牛乳	スプーン		牛乳			中華めん			小魚類 豆類	842 32.4		
		ちゃんぽんめんスープ		豚肉 さつま揚げ なたと		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 こしょう チャンポンスープの素				
		ささみ入り大根サラダ(ドレッシング)		鶏肉		人参	大根 きゅうり		ごま	ドレッシング				
		※蒸しパン								蒸しパン				
14	木	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			種実類 果物類	757 28.9		
		豚肉と野菜の甘酢炒め		豚肉		人参	しょうが キャベツ ごぼう 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	酒 みりん しょうゆ 酢 塩				
		◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ		青のり		小麦粉	油	しょうゆ				
		ふんわり卵スープ		鶏卵 豆腐		チンゲン菜 人参	白菜 しめじ	でん粉		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう				
15	金	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			海藻類 卵類	779 30.4		
		豆腐の中華煮		豆腐 豚肉		人参 チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし				
		にらまんじゅう		鶏肉 豚肉 大豆粉		にら	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉	油 ラード	しょうゆ 塩				
		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				
初夏を味わう献立														
18	月	麦ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦			魚介類 いも類	790 32.2		
		豚肉の新玉ねぎソース		豚肉			玉ねぎ レモン にんにく りんご	砂糖 でん粉		しょうゆ				
		アスパラガスのサラダ		チキンハム		人参	キャベツ アスパラガス			ドレッシング				
		初夏の彩り野菜スープ		鶏肉 豆腐		人参	ズッキーニ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう				
19	火	麦ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦			豆類 海藻類	760 31.6		
		★あじフライ		あじ			小麦粉 パン粉	油	塩 ソース					
		かみかみサラダ		さきいか		人参	きゅうり キャベツ		ごま	ドレッシング				
		ワタンスープ		鶏肉		チンゲン菜 人参	もやし しょうが	ワタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
♪本郷小学校リクエスト献立♪														
20	水	丸パン/発酵乳(プレーン)	スプーン		発酵乳			丸パン			種実類 いも類	844 32.5		
		からあげ(甘だれ)		鶏肉			でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし					
		カラフルチーズサラダ				人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング				
		アルファベットスープ		ベーコン		ほうれんそう 人参	玉ねぎ	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう				
おいしい阿見発見〜ズッキーニ〜														
21	木	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			魚介類 きのこ類	818 31.0		
		豚キムチ炒め(保は豚肉の香味炒め)		豚肉		にら	キャベツ しょうが はくさいキムチ	でん粉	油	トウバンジャン しょうゆ 酒				
		ズッキーニ入りスープ		鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩				
		さくらんぼゼリー和え					パインアップル みかん 黄桃	ゼリー						
22	金	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			小魚類 海藻類	832 27.0		
		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				
		オムレツ		鶏卵				砂糖 でん粉	油	塩 酢				
		コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩 こしょう				
世界食べ物紀行〜メキシコ〜														
25	月	麦ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦			乳類 種実類	767 32.8		
		とり肉のメキシカンソース		鶏肉		トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	ズッキーニ なす にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 塩 こしょう チリパウダー				
		セビーチェ(シーフードサラダ)		いか ほたて えび			キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩				
		ポソレ(とうもろこしのスープ)		ひよこめ		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう				
26	火	麦ごはん/のりごまふりかけ/牛乳	スプーン		牛乳			米 麦		のりごまふりかけ	豆類 きのこ類	787 35.3		
		さわらの西京焼き		さわら みそ			砂糖			みりん 酒				
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節		昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			酢 塩 こしょう しょうゆ	
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにやく		和風だし				
27	水	ソフトめん/牛乳	スプーン		牛乳			ソフトメン			魚介類 いも類	771 30.2		
		きつねうどん汁		鶏肉 油揚げ なたと		人参	ほうれんそう しめじ ねぎ しいたけ	砂糖		みりん しょうゆ 塩 和風だし				
		肉まん		豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きくらげ	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	ラード ごま油 牛脂	塩 オイスターソース 酒 しょうゆ				
		キャベツの塩こんぶ和え				昆布	人参	キャベツ もやし		しょうゆ 塩				
おいしい阿見発見〜じゃがいも〜														
28	木	ごはん/発酵乳(ストロベリー)	スプーン		発酵乳			米			魚介類 緑黄色 野菜	849 32.1		
		とり肉のチリソースがけ		鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン ケチャップ				
		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				
		新じゃがのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		わかめ	ねぎ	じゃがいも		和風だし				
29	金	ごはん/牛乳	スプーン		牛乳			米			きのこ類 果物類	780 29.6		
		大豆ミートのキーマカレー		豚肉 大豆		人参 枝豆 トマト	玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油	カレーウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ				
		ちりめんじゃことわかめのサラダ		かつお節		わかめ しらす	人参	キャベツ		水あめ 砂糖			油	塩 ドレッシング
		※ヨーグルト								ヨーグルト				

※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。

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます！☆☆

今月は…8日(金) 大根とひき肉のとり煮物(朝日中学校 2年 笠原 颯太さん考案)

11日(月) キャベツととりにくのオイマヨ炒め(阿見中学校 2年 高橋 明愛さん考案)

★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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	805	30.8	24.4	453	4.8	322	0.54	0.55	36	6.4	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5