

5月 献立予定表

●今月の目標 規則正しい 食生活をしよう●

令和6年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき						たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群				
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂				
1	水	麦ごはん	〇	鶏肉の照焼き ホハイサラダ 豚汁	お茶大豆	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 のり	小松菜 ほうれん草 人参	生姜 もやし えのき ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 里芋	油	787	25.3			
2	木	きつね うどん	〇	メンチカツ（ソース） かぼちゃとさつま芋のサラダ	柏餅	鶏肉 油揚げ 蒲鉾 ハム	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ねぎ 椎茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 パン粉 さつま芋	油	774	29.3			
☆給食メモ☆5月5日はこどもの日です。「端午の節句」ともいわれ、かしわもちを食べる習慣があります。どにまつまぜないように、あわせてよくかんで食べましょう。																
7	火	麦ごはん	〇	豚丼の具 ごまあえ 貝だくさんみそ汁		豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	ごま	771	24.5			
8	水	ごはん	〇	さつま芋のかき揚げ（天つゆ） 焼き肉サラダ いものご汁	オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 三つ葉	にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 芋もち 小麦粉 さつま芋	ごま油 ごま	790	21.9			
9	木	メープル トースト	〇	キャベツサラダ マカロニクリームスープ	アセロラ ゼリー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆ミート	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ	パン 米粉 かごめり パン粉 小麦粉 アヲニ糖	マカ ドレッシング 油	790	27.5			
10	金	麦ごはん	〇	さくらますのタルタルフライ ほうれん草とコーンのソテー ホトフ		豚肉 ウィンナー	牛乳 さくらます	ほうれん草 人参 ハセリ	コーン 白菜 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	マカ マカ	789	25.4			
13	月	ごはん	〇	鶏肉のごま酢がけ 小松菜とじゃが芋のサラダ スタミナ汁		鶏肉 ツナ 豆腐 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	776	25.9			
14	火	麦ごはん	〇	あじ揚げ煮 海藻と鶏肉のサラダ 中華風コーンスープ	型抜き チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ えのき 椎茸	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	774	24.9			
15	水	麦ごはん	〇	いかカレーフライ ひじきの煮物 肉団子汁	いちご プリン	いか 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	いんげん 人参	大根 ねぎ ごぼう	米 パン粉 砂糖 里芋 プリン	油	778	23.9			
16	木	食パン (キャラメルクリーム)	〇	ポテトグラタン 人参サラダ トマトスープ		ベーコン ツナ 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー ハセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ にんにく キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 油	775	27.5			
17	金	ごはん	〇	餃子 2個 春雨サラダ シャジャン豆腐		豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 きゅうり 椎茸 にんにく 玉ねぎ ねぎ	米 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油 ごま油	801	26.3			
20	月	ごはん	〇	いわしの梅煮 肉じゃが 鶏ごぼう汁	ヨーグルト	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん ごぼう 椎茸	梅 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	858	25.2			
21	火	麦ごはん	〇	フルコギ風炒め ブロッコリーの中華あえ 坦々ビーフンスープ		豚肉 厚揚げ ツナ みそ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんにく コーン 生姜 葱	米 大麦 砂糖 でん粉 ビーフン	ごま油 練りごま	781	24.5			
22	水	ごはん	〇	チキンカレー 豆腐サラダ 麺ラスク		鶏肉 豆腐 大豆ミート 白いんげん豆 かつお節 葱	牛乳 しらす のり	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 ルウ 砂糖	マカ マカ	822	25.7			
23	木	丸パン	〇	ハンバーグデミグラスソース キャベツソテー ABCマカロニスープ	ソー ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ エリンギ 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	油	792	29.9			
24	金	ごはん	〇	カツオカツ（ソース） ポテトサラダ むらも汁		鯛 鶏肉 豆腐 卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	きゅうり ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 でん粉	油	783	25.7			
27	月	麦ごはん	〇	鶏肉のから揚げ キムチ納豆 じゃが芋とたまねぎのみそ汁		鶏肉 納豆 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	773	21.7			
28	火	麦ごはん	〇	しゅうまい 2個 こんにゃくサラダ マーボーモやし		鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ コーン きゅうり 生姜 葱 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	779	22.4			
29	水	ごはん	〇	厚焼き玉子 筑前煮 豆乳汁	ヨーグルト	卵 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳 さつま揚げ ちくわ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 葱 椎茸 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖	油	780	24.8			
30	木	苜蓿 揚げパン	〇	イタリアンサラダ チキンビーフンス	みかん ゼリー	鶏肉 きなこ 大豆 ソーセージ	牛乳	人参 トマト	きゅうり じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ ハセリ	パン 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	790	25.3			
31	金	麦ごはん	〇	さばの中華ソース 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 春雨スープ		鯖 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ にんにく 白菜 椎茸	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	812	29.7			
4・5月分給食費口座振替日は、7月1日（月）です。											平均	795	25.1			
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。											学校給食摂取基準（12～14歳） エネルギー：830kcal たんぱく質：摂取エネルギーの13～20% 脂質：摂取エネルギーの20～30% 食塩相当量：2.5g未満					

1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身に付けることも大切です。

学校給食摂取基準（12～14歳）
エネルギー：830kcal
たんぱく質：摂取エネルギーの13～20%
脂質：摂取エネルギーの20～30%
食塩相当量：2.5g未満