

令和5年



5月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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		1食分 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	月	○	ご飯	チキンカレー 枝豆サラダ メロン	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 メロン	米 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	827	28.4
2	火	○	麦ご飯 (ふりかけ)	かつお胡麻フライ いそか和え 若竹汁 北海道ヨーグルト	かつお 豆腐	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし たけのこ えのきたけ	米 麦 パン粉	サラダ油 白ごま	784	32.0
8	月	○	麦ご飯	シルバー西京焼き 切干大根の煮付け 根菜のみそ汁 ソフール元気ヨーグルト	シルバー 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	803	33.2
9	火	○	肉うどん (ソフト麺)	ほき外かじ-ソルーフライ きんぴらごぼう 型抜きチーズ	ほき さつま揚げ 豚肉 なた 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ	ソフトめん 砂糖 ソルー	サラダ油 白ごま ごま油 マヨネーズ	867	37.8
10	水	○	麦ご飯	鶏肉のピーナッツ焼き ひじきと豆のサラダ 野菜スープ バナナ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	にんにく 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ コーン バナナ	米 麦 はちみつ 砂糖 ジャガイモ	ピーナッツ ごま油 オリーブ油	854	38.8
11	木	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け(2匹) のりマヨ和え じゃが芋のみそ汁 ひと口みかんゼリー	油揚げ	牛乳 ししゃものり	ほうれん草	長ねぎ キャベツ れんこん もやし えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 おふ ゼリー	サラダ油 白ごま マヨネーズ	823	26.4
12	金	○	麦ご飯	チンジャオロースー 中華和え 春雨スープ ブチトマト(2ヶ)	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ブチトマト	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー はるさめ	サラダ油 ごま油 白ごま	794	27.5
15	月	○	麦ご飯	鮭のオイネーズ焼き 納豆あえ けんちん汁	鮭 納豆 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	マヨネーズ 白ごま サラダ油	832	31.9
16	火	○	ご飯 (韓国のみ)	ブルコギ丼(具) きゅうりとじゃこのナムル メロン	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん 韓国のみ	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし メロン	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	812	31.6
17	水	○	麦ご飯	あじフライ ひじき五目煮 おじゃがもち汁	あじ ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 おじゃがもち パン粉	サラダ油	835	30.1
18	木	○	ご飯	ポークしゅうまい(2ヶ) 春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	853	33.1
19	金	○	ご飯	鶏のから揚げレタス(2ヶ) 千草和え のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ にんじん 大根 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま ごま油	841	36.9
22	月	○	わかめご飯	さばの塩焼き ごぼうサラダ 沢煮椀 冷凍みかん	さば 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ みかん	米	白ごま マヨネーズ サラダ油	801	32.4
23	火	○	チャーめん	春巻き 中華サラダ 杏仁豆腐	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ キャベツ	チャーめん はるさめ 砂糖 片栗粉 小麦粉 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油	875	29.4
24	水	○	麦ご飯	牛丼(具) ごま和え かぶのみそ汁 りんご	牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん かぶ菜	しょうが 玉ねぎ かぶ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	820	29.8
25	木	○	麦ご飯	赤魚一夜干し 和風サラダ 豚汁 アセロラゼリー	赤魚 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油	805	34.8
26	金	○	麦ご飯	豚肉ごまだれ焼き おかか和え えのきのみそ汁 型抜きチーズ	豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜	しょうが にんにく りんご キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	白ごま	832	34.6
29	月	○	黒食パン	手作りポテトグラタン 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	黒食パン メープルジャム じゃが芋 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター オリーブ油	870	24.5
30	火	○	麦ご飯	いわしオレンジ煮 チンゲン菜の和え物 五目汁 りんご	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 りんご	米 麦 里芋	白ごま	804	29.1
31	水	○	ご飯	手作りのハンバーグ グリーンサラダ ベーコンとじゃが芋のスープ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター サラダ油	874	35.0
給食回数 20 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		830		月平均	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											23.9	
											2.7	