



5月 学校給食予定献立表



平成31年度

成田市立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		主な材料と働き						エネルギー (kcal)	
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
7	火	○	ご飯	チキンカレー グリーンサラダ ぎょうざピザ 一口ぶどうゼリー	とり肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん	米 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮	サラダ脂 バター	工 812 た 26.7 脂 20.2 塩 2.9	
8	水	○	麦ご飯	いわしのかば焼き 納豆あえ じゃがいもの味噌汁 清見オレンジ	いわし 納豆 あぶら揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし えのきたけ きよみオレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも おふ	サラダ脂 ごま	工 852 た 32.4 脂 23.5 塩 3.2	
9	木	○	ご飯	牛丼 ごま和え すまし汁 ミックスマッツ	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうが	米 砂糖	サラダ脂 ごま	工 839 た 32.9 脂 27.0 塩 3.0	
10	金	○	甘納豆パン	トマトオムレツ マカロニサラダ ポトフ	たまご ハム ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	甘納豆パン じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ脂 ごま	工 805 た 27.5 脂 28.5 塩 3.1	
13	月	○	麦ご飯	鶏肉のパン粉焼き 和風サラダ けんちん汁 いりこナッツ	とり肉 豆腐	牛乳 かえりにぼし のり	小松菜 にんじん パセリ	えのきたけ 長ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里いも パン粉	サラダ脂 ごま	工 826 た 39.8 脂 22.2 塩 2.4	
14	火	○	まめご飯	ししゃものゴマフライ 千草あえ 豚汁	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ もやし 長ねぎ グリーンピース ごぼう	米 砂糖 里いも	サラダ脂 ごま	工 807 た 34.5 脂 23.5 塩 3.2	
15	水	○	ご飯	生揚げのそぼろあんかけ いそかあえ 豆腐とわかめの味噌汁 かみかみ大豆	生揚げ 豆腐 きなこ とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ しらす のり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし しょうが	米 砂糖 片栗粉	サラダ脂 ごま	工 874 た 39.8 脂 29.3 塩 3.1	
16	木	○	サフランライス	手作りポテトグラタン れんこんサラダ ミネストローネ	豚肉 ハム とり肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ脂 ごま	工 804 た 25.6 脂 22.0 塩 2.9	
17	金	○	肉うどん (ソフト麺)	たこのたこ焼き ばいせんゴマ和え メロン	たこ 油揚げ 豚肉 なると	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	メロン キャベツ もやし 長ねぎ	ソフト麺 砂糖	サラダ脂 ごま	工 813 た 31.9 脂 21.7 塩 2.7	
20	月	○	麦ご飯	ポークしゅうまい 中華サラダ 酢豚	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが	米 麦 砂糖 はるさめ	サラダ脂 ごま	工 861 た 29.5 脂 21.6 塩 2.2	
21	火	○	ご飯	あじのごまネーズ焼き わかめとツナコーン 貝だくさん豆乳汁 みしょうかん	あじ ツナ 豆乳 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ キャベツ コーン 大根 ごぼう しょうが にんにく 白菜	米 砂糖 片栗粉	サラダ脂 ごま	工 826 た 35.1 脂 25.7 塩 3.0	
22	水	○	ご飯	海鮮えびぎょうざ きゅうりともやしのナムル ジャジャン豆腐 黒ごまプリン	厚揚げ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし 干しいたけ	米 砂糖	サラダ脂 ごま	工 879 た 29.4 脂 27.0 塩 3.1	
23	木	○	バターライス	ほきのチーズフライ ブロッコリーサラダ コーンスープ	ベーコン ほき	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ脂 ごま	工 846 た 24.8 脂 26.6 塩 2.9	
24	金	○	ロールトースト	スコッチエッグ ビーンズサラダ 野菜スープ 北海道ヨーグルト	たまご ハム とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ	食パン	サラダ脂 ごま	工 790 た 34.7 脂 29.7 塩 3.5	
27	月	○	麦ご飯	豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 むらくも汁 プチトマト	豚肉 大豆 たまご 豆腐 なると ちくわ	牛乳 ひじき	トマト 小松菜 さやいんげん にんじん	りんご たけのこ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ脂 ごま	工 858 た 36.6 脂 25.6 塩 3.1	
28	火	○	ご飯	さばのオレンジソース煮 ポパイサラダ さわにわん まっ茶蒸しパン	豚肉 かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	大根 もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 小麦粉 あずき	サラダ脂 ごま	工 862 た 33.3 脂 17.7 塩 2.9	
29	水	○	ご飯 (ふりかけ)	手作りコロッケ キャベツサラダ 五目汁	とり肉 豚肉 たまご 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 里いも 小麦粉	サラダ脂 ごま	工 866 た 25.9 脂 23.6 塩 2.7	
30	木	○	ご飯	ハヤシライス ベーコンポテトバーグ じゃこ昆布サラダ メロン	牛肉 ベーコン	牛乳 ちりめん 生クリーム こんぶ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ メロン マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 小麦粉	サラダ脂 ごま	工 882 た 26.4 脂 26.4 塩 3.3	
31	金	○	麦ご飯	さけのバターホイール焼き そくせき漬け 厚揚げの味噌汁 麦芽ゼリー	さけ 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 えのきたけ しめじ しょうが	米 麦	サラダ脂 ごま	工 809 た 34.1 脂 19.7 塩 2.6	
給食回数					19	回	学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取13g-全体の13~30% 脂質：摂取14g-全体の25~30% 食塩：2.5g以下	5月 平均値	工 837 た 31.6 脂 24.3 塩 2.9	
※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。												

