

# 令和6年5月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・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・いも類砂糖	油脂			
1水	三色丼	※炒り卵・まぐろ油漬		枝豆	しょうが	米・麦・砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ	795	33.5
	牛乳		牛乳							
	ひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ			かつおだし		
2木	こいのぼりうどん	鶏肉・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩	843	30.7
	牛乳		牛乳							
	小松菜とツナのサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・からし		
	★きな粉揚げパン	きな粉	～子どもの日メニュー～				揚げパン用パン・砂糖			
7火	麦ごはん					米・麦			811	33.1
	牛乳		牛乳							
	いわしのおかか煮	いわし・かつお節				砂糖・でんぶん		しょうゆ・塩		
	しゃきしゃきサラダ			にんじん	もやし・切干大根・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩		
8水	麦ごはん					米・麦			838	29.8
	牛乳		牛乳							
	★いかのチリソースがけ	いか 			にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぶん・砂糖	油	※中華だし・豆板醤・トマトピューレ・しょうゆ・酢		
	わかめとじゃこの和え物		わかめ・ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり		※和風ごまドレッシング			
9木	麦ごはん					米・麦			793	30.7
	牛乳		牛乳							
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	※ごまクリームドレッシング	しょうゆ・酢・からし		
10金	麦ごはん					米・麦			822	35.5
	牛乳		牛乳							
	★モチモチキン	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぶん	油	しょうゆ		
	えびボキ	えび		ブロッコリー・赤ピーマン	きゅうり・アボカド		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ・わさび		
13月	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★モチモチキン	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぶん	油	しょうゆ		
	えびボキ	えび		ブロッコリー・赤ピーマン	きゅうり・アボカド		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ・わさび		
14火	麦ごはん					米・麦			785	33.6
	牛乳		牛乳							
	★豆腐ナゲット	豆腐・いとよりだい・大豆・豆乳・豚肉			たまねぎ	砂糖・小麦粉・でんぶん	油	塩		
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
15水	麦ごはん					米・麦			817	29.0
	牛乳		牛乳							
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	さばの香味ソースがけ	さば 		小ねぎ	しょうが・セロリ・長ねぎ	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・酢		
16木	麦ごはん					米・麦			875	29.7
	牛乳		牛乳							
	白湯うどん	豚肉・なると・豆乳		にんじん	にんにく・キャベツ・もやし・長ねぎ	ソフトめん・でんぶん	油	※豚骨スープ・鶏ガラスープ・塩・こしょう		
	切干し大根の棒々鶏サラダ	チキン油漬		にんじん	切干し大根・きゅうり		※棒々鶏ドレッシング			
17金	麦ごはん					米・麦			815	34.8
	牛乳		牛乳							
	豚肉の生姜焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	砂糖	油	しょうゆ		
	こまつな和え	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	もやし・レモン果汁	砂糖	※卵なしマヨネーズ	しょうゆ・酢		
20月	麦ごはん					米			782	34.7
	牛乳		牛乳							
	★かつおのごまからめ	かつお 				でんぶん・砂糖	油・ごま	酒・しょうゆ		
	即席漬け			にんじん	キャベツ・きゅうり			赤しそふりかけ・塩		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。



日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・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・いも類 砂糖	油脂			
21 火	麦ごはん					米・麦			801	31.8
	牛乳		牛乳					みりん・しょうゆ・酢		
	おろしポン酢ハンバーグ	※ハンバーグ		大根				酢・しょうゆ		
	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖		ごま油・油		
かきたま汁	鶏肉・豆腐・卵		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	でんぷん			かつおだし・しょうゆ・塩		
22 水	麦ごはん			日本味めぐり～佐賀県～		米・麦			853	33.5
	牛乳		牛乳							
	★赤魚の磯香揚げ	赤魚	青のり	しょうが		でんぷん	油	塩・しょうゆ・酒		
	かけあえ	いか		にんじん	大根・きゅうり		ごま	※ゆずみそ・酢・塩		
つんきだご汁	豚肉・みそ		にんじん・小松菜	干しいたけ・ごぼう・しめじ・長ねぎ	さといも・すいとん			かつおだし		
23 木	ビーンズカレーライス	豚肉・いんげん豆・大豆		にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールー	857	28.4
	牛乳		牛乳							
	小松菜のイタリアンサラダ		チーズ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		※イタリアンドレッシング・ごま			
	オレンジ				オレンジ					
24 金	麦ごはん					米・麦			814	33.8
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリック醤油がけ	ぶり		にんにく		でんぷん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー・にんじん	カリフラワー			しょうゆ		
新たまねぎのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ				かつおだし		
27 月	ごはん					米			791	32.8
	牛乳		牛乳							
	厚焼きたまご	卵				砂糖	油	酢・しょうゆ・さばエキス・昆布エキス・塩		
	キャベツとコーンのサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう		
炒り鶏	鶏肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ・大根	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ			
28 火	フィッシュバーガー					バーガーパン			866	29.8
	★フィッシュフライ・タルタルソース	たら・大豆				パン粉	※タルタルソース・油	ソース・しょうゆ・塩		
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり					
	牛乳		牛乳							
パンプキンスープ		牛乳・粉チーズ・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	※ニョッキ・小麦粉	油・バター	※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉			
29 水	麦ごはん					米・麦			811	30.7
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のピリッ&ジャン	鶏肉		にんにく・しょうが		砂糖・でんぷん・水あめ	油	しょうゆ・酢・豆板醤		
	茎わかめサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング			
えび団子と豆腐のスープ	えび団子・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	でんぷん		※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
30 木	肉うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩	802	31.3
	牛乳		牛乳							
	寒天とツナサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	ミルクプリン		牛乳			砂糖	油			
31 金	麦ごはん					米・麦			820	30.7
	牛乳		牛乳							
	★にしんの竜田揚げ	にしん		にんじん	しょうが	でんぷん	油	酒・しょうゆ		
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	かつおだし			

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

820 31.9

- ・炒り卵 (卵・油・塩・大豆)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風ごまドレッシング (ごま油・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ごまクリーミードレッシング (ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・顆粒かつおだし (かつお節・昆布)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節)
- ・洋風だし (塩・大豆・豚脂・でんぷん・ポークエキスパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)
- ・豚骨スープ (ポークエキス・塩・しょうゆ・豚脂・油・砂糖・オニオンエキス・にんにく・こしょう)
- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ゆずみそ (みそ・砂糖・ゆず・水あめ・塩)
- ・カレールー (小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・オニオンパウダー・しょうゆ・トマト・昆布エキス・油・たまねぎ・にんにく・チキンエキス・ワイン・大豆・とうもろこし・りんごペースト)
- ・イタリアンドレッシング (油・酢・塩・レモン果汁・トマトペースト・たまねぎ・赤ピーマン・パセリ)
- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・タルタルソース (油・ピクルス・卵・塩・酢)
- ・ニョッキ (じゃがいも・小麦粉・卵・油・上新粉)
- ・韓国ナムルドレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう)