

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・まぐろ油漬け		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	油				
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・でんぷん		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			
	春野菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		かつおだし			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
8 水	麦ごはん					米・麦			838	29.8	
	牛乳		牛乳		にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	※中華だし・豆板醤・トマトピューレ・しょうゆ・酢			
	★いかのチリソースがけ	いか			キャベツ・きゅうり		※和風ごまドレッシング				
	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		しょうが・もやし・長ねぎ	皮ワントン	油	※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
	皮ワントンスープ	豚肉・うずら卵		にんじん・にら							
9 木	麦ごはん					米・麦			793	30.7	
	牛乳		牛乳					塩			
	ほっけの塩焼き	ほっけ			ごぼう・きゅうり	砂糖	※ごまクリーミードレッシング	しょうゆ・酢・からし			
	ごぼうサラダ			にんじん	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ			
	新じゃがのうま煮	豚肉		にんじん・グリーンピース							
10 金	麦ごはん					米・麦			822	35.5	
	牛乳		牛乳	世界の料理～アメリカ (ハワイ) ～							
	★モチコチキン	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぷん	油	しょうゆ			
	えびポキ	えび		ブロックリー・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			
	ロングライススープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・長ねぎ	春雨		※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
13 月	ごはん					米			822	34.3	
	牛乳		牛乳								
	鮭の西京焼き	さけ・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	酒			
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん			※和風クリーミードレッシング				
	いも団子汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	いも団子	油	かつおだし・しょうゆ・塩			
14 火	バターパン					バターパン			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・でんぷん	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			
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		にんじん・枝豆・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン		油	※洋風だし・ワイン・塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・チリパウダー			
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	～産地消費メニュー～							
	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			
	チンゲンサイとチーズの塩昆布和え		チーズ・塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし			かつおだし			
	にらたまみそ汁	豆腐・卵・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		かつおだし			
16 木	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・でんぷん	油	※豚骨スープ・鶏ガラスープ・塩・こしょう	875	29.7	
	牛乳		牛乳								
	切干し大根の棒々鶏サラダ	チキン油漬け		にんじん	切干し大根・きゅうり		※棒々鶏ドレッシング				
	ココア蒸しパン	大豆		牛乳		小麦粉・砂糖	油	ココア・塩			
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			
	豆乳ふるさと汁	鶏肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・キャベツ・長ねぎ	さといも		かつおだし			
20 月	ごはん					米			782	34.7	
	牛乳		牛乳								
	★かつおのごまがらめ	かつお		にんじん	キャベツ・きゅうり	でんぷん・砂糖	油・ごま	酒・しょうゆ			
	即席漬け			にんじん				赤しそふりかけ・塩			
	実だくさんみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし			

※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。