令和5年5月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ツナごはん　牛乳(乳) 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ（麦） わかめと卵のスープ	牛乳(乳)　マグロフレーク とり肉　豆腐　わかめ 卵（卵）　大豆	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし えのきたけ　ほうれん草	減量ごはん　砂糖 でんぷん　パン粉（麦） 米油	878 kcal	40.8 g	32.2 g	3.3 g
2	火	**★端午の節句献立★**　5月５日は端午の節句ともよばれるこどもの日です！かつおの揚げびたしはいわき市の郷土料理です。							
		ごはん　牛乳(乳) かつおの揚げびたし　ごま和え わかたけ汁　こどもの日ゼリー	牛乳(乳) 豆腐　わかめ かまぼこ　かつお	たけのこ　長ねぎ　にんじん ほうれん草　もやし　しょうが	ごはん　ごま　砂糖 でんぷん　米油	755 kcal	33.1 g	20.2 g	2.7 g
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	給食はありません							
9	火	麦入りごはん　牛乳(乳) チキンカレー（乳,麦） ほうれん草のコーンソテー　河内ばんかん	牛乳(乳)　とり肉 粉チーズ（乳）　スキムミルク（乳） マグロフレーク	にんにく　にんじん　玉ねぎ かぼちゃ　トマト　とうもろこし ほうれん草　河内ばんかん	ごはん　大麦　米油　じゃやがいも カレールウ（麦）　ハヤシルウ（麦） でんぷん　ココア　米粉	831 kcal	26.3 g	23.1 g	3 g
10	水	ごはん　牛乳(乳) とり肉と高野豆腐の揚げ煮 もずくと枝豆のすまし汁　レモンソーダゼリー	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 もずく　高野豆腐	むき枝豆　しょうが　長ねぎ	ごはん　でんぷん 米油　レモンソーダゼリー 砂糖	771 kcal	32.0 g	19.5 g	2.1 g
11	木	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)＋みそ味スープ> 牛乳（乳）　わかめの中華炒め 中華ごま団子（乳、麦）	牛乳(乳)　豚肉　みそ わかめ　あずき	にんにく　しょうが　にんじん とうもろこし　キャベツ　長ねぎ ほうれん草　もやし　たけのこ	中華ソフトめん(麦)　砂糖 米油　ごま油　小麦粉（麦） でんぷん　ごま　ラード　米粉	800 kcal	33.8 g	19.6 g	3.5 g
12	金	給食はありません							
15	月	ごはん　牛乳(乳) 納豆　磯和え 筑前煮	牛乳(乳)　とり肉 さつま揚げ　のり 大豆	こんにゃく　ごぼう　にんじん 干ししいたけ　たけのこ　さやいんげん ほうれん草　もやし	ごはん　米油 じゃがいも 砂糖	738 kcal	31.7 g	16.5 g	2.5 g
16	火	ごはん　牛乳(乳) 揚げ豆腐のそぼろあん（麦） もやしとピーマンのおかか和え　豚汁	牛乳(乳)　豚肉 豆腐　みそ　かつお節 揚げ出し豆腐（麦）　とり肉	こんにゃく　にんじん　玉ねぎ 大根　長ねぎ　もやし　ピーマン とうもろこし　ほうれん草	ごはん　じゃがいも 米油　でんぷん	766 kcal	32.0 g	24.1 g	2.3 g
17	水	ごはん　牛乳(乳) オムレツのトマトソースがけ(卵) ツナとキャベツのサラダ　ポトフ	牛乳(乳)　ポークウインナー マグロフレーク　卵（卵）	にんじん　玉ねぎ　かぶ キャベツ トマトピューレ	ごはん　じゃがいも 砂糖　大豆油　でんぷん	769 kcal	24.3 g	24.3 g	2.2 g

５月（中学校）　　給食回数16回　平均栄養価：エネルギー787kcal　たんぱく質31.0g　脂質22.3g　カルシウム414mg　食塩相当量2.8g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	**★食育の日献立★**　毎月１９日は食育の日！今月は旬のあじ・ふき・新玉ねぎを使った献立です。よ～く味わって食べましょう！ 雑穀ごはん　牛乳(乳) あじフライ（麦）　ソース　ふきの油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)　油あげ　みそ とり肉　さつま揚げ　あじ	玉ねぎ　ほうれん草　にんじん こんにゃく　ふき	雑穀ごはん じゃがいも　米油 パン粉（麦）　小麦粉（麦）	767 kcal	30.7 g	19.2 g	3.2 g
19	金	給食はありません							
22	月	ごはん　牛乳(乳) とり肉のから揚げ　こんにゃくのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　わかめ　みそ とり肉　さつま揚げ	大根　ほうれん草　にんじん こんにゃく にんにく　しょうが	ごはん　じゃがいも 米油　砂糖　ごま　　でんぷん	787 kcal	35.1 g	22.1 g	3.3 g
23	火	ごはん　牛乳(乳) さんま梅煮　ごぼうのおかか炒め じゃやがいものみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　油あげ みそ　さつま揚げ かつお節　さんま	玉ねぎ　ほうれん草 ごぼう　にんじん 梅干	ごはん　じゃがいも　米油 砂糖　でんぷん	771 kcal	32.1 g	20.5 g	2.9 g
24	水	ごはん　牛乳(乳) 揚げ餃子②（麦）　切り干し大根のナムル ワンタンスープ（麦）	牛乳(乳)　とり肉 マグロフレーク　豚肉	にんじん　玉ねぎ　もやし ほうれん草　切干大根　ピーマン 赤パプリカ　キャベツ　しょうが　にら	ごはん　ワンタン（麦）ごま油 砂糖　ごま　でんぷん　豚肉 小麦粉（麦）　米油　油	795 kcal	26.3 g	26.1 g	2.8 g
25	木	カレーうどん＜ソフトめん(麦)＋カレーかけ汁(麦)＞ しょうが酢和え アセロラゼリー	牛乳(乳)　豚肉 なると　マグロフレーク	ごぼう　玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ トマト　にんにく　長ねぎ　もやし ほうれん草　しょうが　アセロラ　りんご	ソフトめん（麦）　米油　じゃがいも カレールウ（麦）　でんぷん 砂糖　パーム油　ココア　米粉	845 kcal	32.4 g	20.5 g	3.3 g
26	金	ドッグパン（乳,麦）　牛乳（乳） フルーツのクリーム和え（乳）　ウインナーとキャベツのソテー とり肉とじゃがいものスープ　ベビーチーズ（乳）	牛乳(乳)　とり肉 ポークウインナー チーズ（乳）	洋なし　黄桃　白桃　りんご にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 とうもろこし　キャベツ　こまつな	パン（乳,麦）　砂糖 生クリーム（乳） 米油　じゃがいも	740 kcal	27.4 g	27.2 g	2.9 g
29	月	給食はありません							
30	火	ごはん　牛乳(乳) 春巻き（麦）　マーボー厚揚げ 春雨スープ	牛乳（乳）　豚肉　大豆 みそ　絹厚揚げ	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　にんにく しょうが　さやいんげん	ごはん　はるさめ 米油　砂糖　でんぷん	844 kcal	27.4 g	25.2 g	3 g
31	水	ごはん　牛乳(乳) 和風きんぴら包み焼き おひたし　肉じゃが	牛乳(乳)　豚肉 かつお節　とり肉　大豆 豆腐	にんじん　糸こんにゃく 玉ねぎ　さやいんげん　キャベツ こまつな　ごぼう　しょうが	ごはん　米油　じゃがいも 砂糖　でんぷん　ごま ごま油	732 kcal	31.0 g	16.6 g	2.5 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。