



令和5年5月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標：丈夫な体を作る食事を知ろう

三和学校給食共同調理場

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳(乳) ごはんにのせてたべましょう いわしの米粉フライ② ドライカレー えび団子のスープ(え) チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 たら むきえび(え) いわし チーズ(乳)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが もやし チンゲンサイ	ごはん 米油 米粉 砂糖 タピオカ 春雨 じゃがいも でん粉 水あめ	831 kcal	35.7 g	23.6 g	2.7 g
2 火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) ポークビーンズ(麦) みかんゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 ハム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく ごぼう キャベツ みかん	ねじりパン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 ラード 米油 ハヤシルウ(麦) バター(乳)	858 kcal	38.5 g	26.4 g	2.2 g
◆地域の郷土料理献立：わらびごはん(三和町)◆ 三和町の春の味「わらびごはん」です。「わらび」は春にとれる山菜で、今が旬の食べものです。ごはんによく混ぜあわせて食べましょう！								
8 月	わらびごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) さばのとさ煮 かきたまみそ汁(卵) スイートポテト	牛乳(乳) とり肉 凍り豆腐 卵(卵) みそ かつお節 さば	にんじん ごぼう わらび  玉ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 でん粉 コーンスターチ 米油 さつまいも	760 kcal	36.9 g	22.1 g	3.1 g
9 火	麦ごはん 牛乳(乳)・メロン味  中華煮びたし マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	823 kcal	35.6 g	24.7 g	2.3 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつくね②(麦) かみかみあえ かみかみメニュー キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 大豆 とりレバー 糸かまぼこ 昆布 とり肉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 にんじん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) ごま油	722 kcal	26.3 g	20.6 g	2.6 g
11 木	みそラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ】 しゅうまい②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ グレープフルーツ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 砂糖う 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	840 kcal	37.1 g	19.4 g	2.9 g
12 金	コッパパン(乳,麦) マーガリン 牛乳(乳) ささみカツ(麦)・ワインソースかけ 大麦入り野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム オレンジ	パン(乳,麦) 大麦 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖 マーガリン	835 kcal	32.8 g	30.7 g	2.3 g
15 月	ごはん 牛乳(乳)  ホイコーロー ワンタンスープ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	739 kcal	28.7 g	19.0 g	2.6 g
16 火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの揚げびたし もやしと豚肉の油炒め なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし 豚肉	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが にんじん いら もやし たけのこ キャベツ 干しいたけ	ごはん 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま	789 kcal	35.6 g	25.5 g	2.7 g
17 水	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 厚焼き卵(卵) たけのこのおかか煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 とり肉 ちくわ 卵(卵)	ほうれん草 玉ねぎ 菜の花  にんじん こんにゃく わらび たけのこ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉 米油	729 kcal	30.4 g	19.2 g	2.5 g

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	食塩相当量
* カミカミ献立 *									
18	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのごまみそあえ 打ち豆入りみそ汁 カミカミ大豆	牛乳(乳) 豆腐 打ち豆 みそ かつお 大豆	長ねぎ 白菜 こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	842 kcal	39.3 g	26.0 g	2.2 g
19	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 エリンギ とうもろこし キウイ	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) バター(乳) 米油	846 kcal	32.3 g	26.0 g	2.6 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのおろし煮 ぜんまいの油炒め わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ いわし かまぼこ 油揚げ	長ねぎ 大根 ぜんまい こんにゃく にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま油	723 kcal	28.9 g	21.1 g	2.7 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・野菜あんかけ キャベツとささ身の煮びたし もやしと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豆腐(麦) とり肉	小松菜 もやし 玉ねぎ ピーマン にんじん 干しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	776 kcal	27.2 g	27.6 g	2.4 g
24	水	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) スナッパえんどうのガリック ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉 スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト とうもろこし スナッパえんどう にんにく	ごはん 大麦 米油 じゃがいも でん粉 カレールウ(乳,麦) 砂糖	865 kcal	29.1 g	20.7 g	2.9 g
25	木	山菜うどん 【ソフトめん(麦)+山菜かけ汁】 牛乳(乳) みそかんぱら ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん 三つ葉 わらび たけのこ きくらげ えのきたけ 枝豆 ミニトマト	ソフトめん(麦) じゃがいも 米油 砂糖	795 kcal	36.1 g	19.4 g	3.0 g
26	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) スラッピージョー(乳) クラムチャウダー(乳,麦) プルーン	牛乳(乳) あさり とり肉 白花生 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆	マッシュルーム 玉ねぎ アスパラガス パセリ ピーマン プルーン	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 ホワイトルウ(麦,乳) 生クリーム(乳) オリーブオイル 米粉	777 kcal	37.0 g	22.9 g	3.0 g
29	月	給食はありません							
30	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソテー さやえんどうのみそ汁 ミックスナッツ(麦)	牛乳(乳) 豆腐 みそ ぶた肉 煮干し 大豆 昆布 あおさ	玉ねぎ たけのこ さやえんどう にんじん キャベツ にんにく しょうが	ごはん 米油 砂糖 ごま ひまわりの種 松の実 アーモンド 小麦粉(麦) でん粉 かぼちゃの種	772 kcal	33.7 g	23.3 g	2.3 g
31	水	ゆかりごはん 牛乳(乳) たこナゲット②(麦) じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ たちうお いか たこ 大豆	赤しそ 玉ねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん 河内晩柑(かわちばんかん)	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード	843 kcal	30.5 g	23.5 g	2.7 g
給食回数：19回 エネルギー：798kcal たんぱく質：33.2g 脂質：23.2g カルシウム：429mg 食塩相当量：2.6g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）