



令和元年5月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
7	火	給食はありません					
8	水	★行事食【こどもの日】★ ご飯 牛乳 ◆ししゃもの抹茶揚げ(2個) すまし汁 ◆竹の子の土佐煮 かしわ餅	ごはん ごむぎこ あぶら さとう かしわもち	ぎゅうにゅう こもちししゃも かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	781 28.4	
9	木	パン 牛乳 ホキのピザチーズ焼き ◆ごぼうサラダ レタススープ いちごジャム	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ポークハム みそ とりにく	たまねぎ マッシュルーム あおピーマン トマト ごぼう アスパラガス コーン にんじん レタス さやいんげん	787 34.9	
10	金	カレーライス 牛乳 肉団子のソース煮 ほうれん草とコーンのソテー	ごはん じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう コーン	830 26.3	
13	月	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ マカロニサラダ 野菜スープ	パン あぶら ごむぎこ パンこ マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ しめじ さやいんげん	800 29.3	
14	火	パン 牛乳 鮭のレモンソース おかひじきのツナあえ ポークビーンズ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ツナ だいず ぶたにく	レモン パセリ おかひじき もやし にんじん たまねぎ トマト	816 38.7	
15	水	ご飯 牛乳 豚キムチ 小松菜のナムル わかめスープ メロン	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ とうふ とりにく ぶたにく	はくさいキムチ もやし いら こまつな キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん メロン	780 33.1	
16	木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) ◆切干大根とベーコンのソテー コーン豆乳クリームスープ	パン マーマレード あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークハム とうにゅう	みかん にんにく きりほしだいこん こまつな コーン たまねぎ パセリ にんじん	782 34.5	
17	金	ご飯 牛乳 ◆鯉と大豆の味噌がらめ もやしとハムのごま酢あえ だんご汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ チキンハム とりにく とうふ	しょうが さやいんげん もやし キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	791 34.0	
20	月	ご飯 牛乳 鰯の竜田揚げ ほうれん草のおひたし 湯葉のすまし汁 河内晩柑	ごはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ゆば とうふ かまぼこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ かわちばんかん	780 32.6	
21	火	パン 牛乳 オムレツのトマトソース おかひじきのソテー ビーフシチュー	パン じゃがいも さとう あぶら ごむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ さやいんげん トマト にんにく ほうれんそう キャベツ おかひじき にんじん グリンピース	837 29.1	
22	水	竹の子ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ◆小松菜とごぼうのごまあえ 豆腐の味噌汁	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ごぼう もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	783 34.0	
23	木	給食はありません					
24	金	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆キャベツのじゃこあえ 鶏団子汁	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しらすぼし とりにく とうふ みそ	さやいんげん キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ なましいたけ ねぎ	780 30.9	
27	月	ミニミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ◆きびなこのから揚げ ツナとわかめのサラダ(ドレッシング)	パン スパゲティ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく きびなこ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	802 35.6	
28	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツとハムのソテー 卵とほうれん草のスープ	パン さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ポークハム ベーコン	キャベツ もやし コーン ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん パセリ	781 36.0	
29	水	ご飯 牛乳 春巻き ビーフンのソテー 中華スープ	ごはん ごむぎこ あぶら ビーフン ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら たけのこ こまつな ほししいたけ ねぎ	801 23.0	
30	木	パン 牛乳 ポテトのミートチーズ焼き アスパラサラダ チンゲン菜スープ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ポークハム とりにく とうふ	なす たまねぎ パセリ キャベツ アスパラガス コーン もやし にんじん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	780 31.2	
31	金	手巻きすし [穴子 ツナキャベツ] ◆たくあん のり 牛乳 新玉ねぎの味噌汁	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	811 29.9	