



令和3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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	
6	木	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン 豆乳クリームコロッケ 海藻サラダ	パン スパゲティ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とうにゅう ツナ わかめ	たまねぎ あおピーマン にんじん マツシュルーム トマト コーン きゅうり	812 28.2	
7	金	行事食【こどもの日】 ご飯 牛乳 肉みそ大豆 もやしのごま酢あえ 若竹汁 かしわ餅	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ とりにく	さやいんげん キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ	774 27.7	
10	月	竹の子ご飯 牛乳 肉団子の煮物 ほうれん草のツナあえ じゃが芋のみそ汁	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ グリンピース もやし たまねぎ しめじ さやいんげん ほうれん草 えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ にんじん	775 32.5	
11	火	パン 牛乳 鶏肉の照りマヨ焼き キャベツとベーコンのソテー カレービーンズ	パン マヨネーズ でんぷん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず	キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん	786 36.2	
12	水	ご飯 牛乳 鯖の磯辺揚げ キャベツのたくあんあえ 麩のすまし汁	ごはん ごま こむぎこ あぶら ぶ	ぎゅうにゅう さわら あおのり とうふ	たくあん キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ たまねぎ	782 30.3	
13	木	黒糖パン 牛乳 ポテのミートチーズ ◆ごぼうのマヨネーズソテー もずくスープ	こくとう パン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンハム もずく とりにく かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ パセリ ごぼう キャベツ たけのこ ねぎ	772 29.1	
14	金	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 アスパラのごまあえ 芋団子汁	ごはん さとう でんぷん ごま いもだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ とりにく	さやいんげん アスパラガス キャベツ もやし ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ	780 27.9	
17	月	パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ゆで野菜サラダ クリームシチュー	パン でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	トマト パセリ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	824 33.8	
18	火	パン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のパーベキュー炒め ビーフンのソテー 卵とコーンのスープ	パン あぶら さとう ビーフン でんぷん ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ にんじん いら コーン チンゲンサイ パセリ	760 35.6	
19	水	ご飯 牛乳 ◆かつおと大豆のかりんとかがらめ ◆切干大根とハムの炒め物 玉ねぎのみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお だいず チキンハム あぶらあげ みそ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	775 31.8	
20	木	パン 牛乳 チリコンカン ◆ごぼうとチキンのサラダ レンズ豆のスープ	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく ひじき レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ しめじ にんにく ごぼう キャベツ コーン セロリ にんじん パセリ チンゲンサイ	840 35.4	
21	金	チキンカレー 牛乳 ◆きびなごのから揚げ ◆糸寒天サラダ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく きびなご いかんてん チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん キャベツ もやし コーン	808 29.5	
24	月	ご飯 牛乳 ★さばそぼろ かんぴょうと大豆の炒め煮 ★高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ こうやとうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが かんぴょう こんにやく さやいんげん ほしいたけ きりぼしだいこん ねぎ	800 28.5	
25	火	 給食はありません 					
26	水	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ 春雨サラダ 豚もやしスープ	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ やきぶた ぶたにく	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし こまつな えのきたけ いら にんにく	771 30.7	
27	木	パン 牛乳 ◆いかのバター炒め スパゲティサラダ 鶏肉と大豆のケチャップ煮	パン でんぷん あぶら じゃがいも さとう バター スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず いか ポークハム	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ コーン	818 35.4	
28	金	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 若竹炒め かき玉汁	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ ぶたにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ コーン えのきたけ ねぎ ほうれん草	765 31.3	
31	月	パン 牛乳 ハムステーキ アスパラサラダ マカロニスープ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	アスパラガス キャベツ コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ さやいんげん	761 33.5	