



平成28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 <small>◆：よくかんでたべよう</small>	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) たんぱくしゆ (g)
2	月	ご飯 牛乳 ◆イカリングフライ（3個） 小松菜とツナのおえ物 豚汁 味付け海苔	ごはん さといも パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ ツナ のり	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ こまつな コーン もやし	715
						26.8
6	金	ご飯 牛乳 ◆ししゃもの磯辺揚げ（2個） チンゲンサイのかつおあえ 肉じゃが こどもの日ゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やさいてん ししゃも かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん もやし いとこんにゃく さやいんげん チンゲンサイ メロン	816
						30.7
9	月	パン 牛乳 煮込みハンバーグ もやしのカレー炒め コンソメスープ	パン さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム グリーンピース もやし ピーマン	774
						33.2
10	火	パン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ◆切り干し大根のベーコンソテー とうもろこしと卵のスープ	パン でんぷん オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりにく だいず ベーコン	コーン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ トマト にんにく きりほしだいこん こまつな	713
						33.7
11	水	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ（3個） ばんさんすう マーボー豆腐	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ こめこ もちこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	ねぶかねぎ しょうが にんにく いら にんじん キャベツ もやし	828
						30.1
12	木	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮（2個） キャベツとハムのごまあえ クリームシチュー	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく チキンハム	ほしぶどう たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ こまつな	807
						33.8
13	金	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め 若竹汁	ごはん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ さけ みそ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン もやし たまねぎ いら	719
						33.2
16	月	わかめご飯 牛乳 豚肉の角煮 煮びたし 大根の味噌汁 ◆りんご	ごはん わかめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく こんにゃく ほうれんそう もやし りんご	732
						32.6
17	火	パン 牛乳 ポテトのミートソース焼き アスパラガスのソテー チンゲンサイのスープ 苺ジャム	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく チーズ ベーコン	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ アスパラガス キャベツ いちご	703
						27.9
18	水	カレーライス 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ 三色ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ピーマン ほうれんそう あかピーマン こまつな キャベツ コーン	807
						27.8
19	木	パン 牛乳 白身魚のピザソース焼き ◆こぼろのマヨネーズソテー ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ ポークハム	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ ピーマン マッシュルーム こぼろ キャベツ トマト	721
						32.7
20	金	ご飯 牛乳 酢豚 小松菜ともやしのナムル ビーフンスープ	ごはん ビーフン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが たけのこ ピーマン こまつな ほししいたけ もやし	723
						26.5
23	月	パン 牛乳 ウインナーのケチャップソース（3本） チャーマンポテト 白菜スープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ベーコン ポークウインナー	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ パセリ	757
						37.1
24	火	チーズパン 牛乳 肉団子のソース煮（5個） キャベツとツナのソテー 中華スープ	パン さとう でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ ぶたにく	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	766
						35.8
25	水	筍ご飯 牛乳 鰹の新玉ソース ほうれん草と卵のおえ物 じゃが芋の味噌汁	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ みそ かつお あぶらあげ	たけのこ えだまめ えのきたけ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく	708
						32.5
26	木	給食はありません				
27	金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごまあえ そうめん汁 ぶりかけ	ごはん そうめん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば あかみを	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	772
						33.0
30	月	豚ピリ丼 牛乳 春雨スープ パインゼリー	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ポークハム わかめ ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こぼろ はくさいキムチ いとこんにゃく さやいんげん パイン	707
						26.0
31	火	ミニパン 牛乳 お好み焼き ◆チンゲンサイのじゃこあえ わかめスープ マーメイド	パン やまいも こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご いか かつおぶし とうふ えび とりにく わかめ しらすほし ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが チンゲンサイ はくさい みかん	722
						29.0