



令和6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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	行事食【端午の節句】 ご飯 牛乳 お魚すりみフライ ◆竹の子とアスパラのゆずみそ炒め そうめん汁 かしわ餅	ごはん こむぎこ あぶら さとう そうめん パンこ かしわもち でんぷん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	たけのこ アスパラガス キャベツ にんじん ゆず だいこん ほうれんそう ねぎ えのきたけ たまねぎ	804 19.7
2	木	パン 牛乳 ごまだれチキン ベーコンポテト 麦のスープ(ラッキー人参)	パン ごま でんぷん じゃがいも マヨネーズ あぶら おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	824 33.0
7	火	ご飯 牛乳 鯖のごま衣焼き じゃが芋きんぴら カルビ卵スープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく たまご ぎゅうにく	にんにく あおピーマン あかパプリカ しょうが にんじん だいこん しろねぎ もやし にら	786 33.9
8	水	ご飯 牛乳 豚キムチ アスパラサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん ごまあぶら あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とうふ あぶらあげ みそ	はくさいキムチ もやし にら アスパラガス キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	762 28.3
9	木	パン 牛乳 ★さばトマトカレー ポテトビーンズ チンゲン菜のスープ	パン あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さば だいち ベーコン	たまねぎ トマト しょうが ほししいたけ あおピーマン にんにく チンゲンサイ えのきたけ にんじん パセリ	791 27.4
10	金	ご飯(少なめ) 牛乳 揚げ鶏のレモン絡め ◆たくあん和え 五目うどん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば ぶたにく	レモン たくあん キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	784 32.1
13	月	ご飯 牛乳 揚げたご焼き風 ◆切干大根のツナ香味 にらのみそ汁	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たこ たら あおのり ツナ とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん にら えのきたけ ねぎ しょうが	781 30.5
14	火	ご飯 牛乳 厚揚げの照りマヨ炒め 千草和え わかめスープ	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ チキンハム とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし ねぎ にんじん えのきたけ たけのこ	766 29.0
15	水	ご飯 牛乳 焼きシューマイ(2個) もやしとハムのごま和え マーボー春雨	ごはん こむぎこ さとう でんぷん ごま あぶら はるさめ パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム あかみそ みそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ にら	818 30.1
16	木	パン 牛乳 豚肉のチリソース炒め ◆ごぼうのごまネーズ レタススープ	パン さとう あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく ベーコン	にんにく にんじん キャベツ ごぼう コーン チンゲンサイ レタス たまねぎ さやいんげん	778 30.8
17	金	食育の日献立 ご飯 牛乳 ◆あおさ子持ちししゃもフライ(2個) チーズサラダ 豚汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ こもちししゃも あおのり いとかまぼこ とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう こまつな しめじ ねぎ	792 32.2
20	月	ご飯 牛乳 鯖のみそだれかけ じゃが芋の和風炒め 鶏団子スープ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ しらすほし ツナ かつおぶし とりにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ えのきたけ	783 31.2
21	火	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢煮 ◆切干大根のサラダ 竹の子のみそ汁	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ さやいんげん きりほしだいこん にんじん チンゲンサイ コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	785 27.6
22	水	ご飯 牛乳 ユウリンチー 春雨サラダ コンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム わかめ ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	783 31.1
23	木	セルフホットドック 牛乳 「パン フランクのケチャップソース」 「キャベツのカレーソテー」 豆乳クリームシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークフランク ツナ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	770 30.9
24	金	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) チョレギサラダ みそらーめん	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん らーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ のり みそ	キャベツ にら しょうが きゅうり レタス コーン もやし チンゲンサイ にんじん しめじ しろねぎ にんにく	787 26.0
27	月	ご飯 牛乳 手作りハンバーグ マカロニサラダ けんちん汁	ごはん パンこ あぶら さとう マカロニ ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こんにゃく ごぼう しめじ ほうれんそう	816 29.0
28	火	ご飯 牛乳 ほたてフライ(2個) タルタルソース ほうれん草のささみ和え 豆乳みそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ほたて とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	786 29.8
29	水	ご飯 牛乳 鶏肉のガーリックソース(2個) ◆昆布サラダ ワンタンスープ	ごはん こめこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし ぶたにく	にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ もやし なましいたけ ねぎ こまつな しょうが	781 31.7
30	木	パン 牛乳 鮭のコーン焼き ピーマンサラダ きのこのにんじくのスープ	パン マヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン	コーン あおピーマン キャベツ にんじん なましいたけ パセリ えのきたけ にんにく たまねぎ	774 35.1
31	金	カレーライス 牛乳 ほうれん草のソテー ★フルーツゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん ほうれんそう キャベツ パイナップル レモン	778 23.0