



令和5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 | 月 | ご飯 牛乳 照り焼きチキン スパゲティクチャップソテー キャベツのスープ煮 | ごはん さとう でんぱん スパゲティ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン | たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ しめじ さやいんげん | 790 30.8 | |
| 2 | 火 | 行事食【端午の節句】 ご飯 牛乳 お魚すりみフライ ◆竹の子のガーリックマヨソテー コーンスープ ◆かしわ餅 | ごはん こむぎこ あぶら でんぱん パンこ マヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも かしわもち | ぎゅうにゅう きよにく ベーコン とりにく | たけのこ アスパラガス にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ | 803 21.5 | |
| 8 | 月 | ご飯 牛乳 和風あんかけハンバーグ ★◆切り干し大根のサラダ ★高野豆腐のみそ汁 | ごはん さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ひじき ツナ こうやどうふ わかめ あぶらあげ | たまねぎ しめじ あおピーマン きりぼしだいこん キャベツ コーン にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ | 839 30.6 | |
| 9 | 火 | ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ◆きんぴらごぼう そうめん汁 | ごはん マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら そうめん あぶら | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ | ごぼう こんにゃく にんじん あおピーマン だいこん ねぎ たまねぎ なましいたけ | 780 33.9 | |
| 10 | 水 | ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) もやしとニラのそぼろ炒め 春雨スープ | ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく とうふ | もやし たら たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ | 784 30.0 | |
| 11 | 木 | パン 牛乳 レンズ豆のチリコンカン コールスローサラダ レタススープ | パン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ おから とりにく | たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン レタス さやいんげん | 780 29.8 | |
| 12 | 金 | ご飯 牛乳 小松菜豆乳クロック おかひじきのツナごまあえ 鶏だんご汁 | ごはん あぶら こむぎこ パンこ でんぱん ごま さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう みそ とうにゅう ツナ とうふ とりにく あぶらあげ | こまつな おかひじき キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ なましいたけ ねぎ | 785 27.6 | |
| 15 | 月 | ご飯 牛乳 鶏肉の生姜焼き(2個) ◆若竹炒め じゃが芋のみそ汁 | ごはん ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ | しょうが たけのこ コーン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ | 804 34.3 | |
| 16 | 火 | ご飯 牛乳 ◆鯉と大豆のみそがらめ おからサラダ すまし汁 | ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ | ぎゅうにゅう かつお だいず みそ おから チキンハム あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ | しょうが さやいんげん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | 782 34.1 | |
| 17 | 水 | ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ 小松菜の中華和え ワタンスープ | ごはん でんぱん あぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ やきぶた | たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう | 802 29.9 | |
| 18 | 木 | パン 牛乳 いちごジャム アスパラベーコン 鶏肉と大豆のケチャップ煮 ★まぜまぜゼリー | パン ジャム あぶら でんぱん じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず | アスパラガス チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ みかん なし もも いちご | 820 29.5 | |
| 19 | 金 | ご飯 牛乳 豆腐ナゲット(3個) じゃが芋の白ごまサラダ 沢煮椀 | ごはん あぶら こむぎこ でんぱん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう | ぎゅうにゅう きよにく とうふ とうにゅう チキンハム ぶたにく | えだまめ たまねぎ コーン きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ | 822 22.8 | |
| 22 | 月 | ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) ビーフンサラダ 中華スープ | ごはん でんぱん こめこ さとう あぶら ビーフン マヨネーズ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム | キャベツ たら しょうが きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし | 802 24.0 | |
| 23 | 火 | ご飯 牛乳 ◆筑前煮 キャベツの梅マヨあえ 玉ねぎのみそ汁 ニューサマーオレンジ | ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ みそ あぶらあげ わかめ | たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ アスパラガス うめ たまねぎ ねぎ しいたけ ニューサマーオレンジ | 786 27.3 | |
| 24 | 水 | ご飯 牛乳 ◆ホキの黒酢ソース もやしのごまかつおあえ そぼろ肉じゃが | ごはん でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし とりにく さつまあげ | もやし ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん | 787 33.1 | |
| 25 | 木 |  給食はありません  | | | | | |
| 26 | 金 | カレーライス 牛乳 焼きウインナー(2個) ★海藻サラダ | ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ツナ くきわかめ わかめ こんぶ | たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが きゅうり | 823 25.7 | |
| 29 | 月 | ご飯(少なめ) 牛乳 お好み焼き 和風サラダ わかめスープ | ごはん あぶら こむぎこ マヨネーズ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おから チキンハム かつおぶし あおりのり わかめ とりにく | キャベツ にんじん ねぎ レタス おかひじき あかたまねぎ たまねぎ レタス | 788 29.8 | |
| 30 | 火 | ご飯 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとハムのソテー キャロット豆乳スープ | ごはん マヨネーズ じゃがいも コーンフ레이크 こめこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ポークハム ベーコン | キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ パセリ | 823 30.9 | |
| 31 | 水 | ご飯 牛乳 さばのヤンニョムかけ チャプチェ キムチスープ | ごはん でんぱん あぶら ごま はるさめ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう さば ぶたにく ぎゅうにく わかめ | しろねぎ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ たら ゆず | 820 30.1 | |