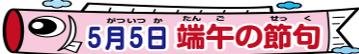




# 学校給食献立予定表(5月)



須賀川市立第三中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価					
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1利キ	たんぱく質	脂質	カリウム	塩分	
1	木	セルフサンドパン(食パン・ポテトサラダ) 牛乳 豆乳コーンチャウダー 青のり小魚	牛乳 ロースハム ベーコン とうにゅう 青のり小魚	にんじん きゅうり かぶ たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも マカロニ 無塩バター マヨネーズ	塩 こしょう 酢 コンソメ	724	27.9	27.2	373	3.1	
2	金	(こどもの日献立)たけのこごはん 牛乳 和風マヨネーズ あえ すまし汁	とり肉 あぶらあげ 牛乳 大豆 ロースハム かまぼこ とうふ かつお節	たけのこ にんじん キャベツ ほうれん草 えのき だけ ねぎ こまつな	給食用精米 三温糖 砂糖 麩 いりごま	しょうゆ 酒 こしょう	782	31.1	18.5	432	3.1	
7	水	麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 切干大根の炒め煮 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 さんまみぞれ煮 さつまあげ あぶら あげ みそ かつお節 煮干し	切干大根 にんじん 干ししいたけ いんげん キャ ベツ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 白いり胡 麻 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	766	25.6	20.8	345	2.3	
8	木	コッペパン 牛乳 インドポテト ミネストローネ いちごジャム	牛乳 ツナ ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン セ ロリー トマト缶 にんにく	パン カットポテト 油 砂糖 無塩バター マカロニ いちごジャム	塩 しょうゆ カレー粉 コン ソメ	790	25.7	29.2	323	2.8	
9	金	麦ごはん 牛乳 とんかつ 昆布とキャベツの浅漬 えのきみそ汁	牛乳 とんかつ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し 昆布	キャベツ にんじん きゅうり えのき だけ ねぎ だ いこん こまつな	給食用精米 おおむぎ 油	ソース 塩	887	32.0	27.3	341	2.5	
12	月	麦ごはん 牛乳 十和田ばら焼き 三色おひたし わかめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 かまぼこ かつお節 とうふ みそ かつお節 煮干し わかめ	たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが こ まつな キャベツ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 ごま油	酒 みりん コチュジャン り んごソース しょうゆ	820	29.3	24.8	353	3.0	
13	火	中華めん 塩ラーメンスープ 牛乳 シューマイ 中華サラダ	ぶた肉 牛乳 シューマイ まぐろフレーク	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ はくさい いら もやし キャベツ 小松菜	中華めん 油 砂糖 ごま油	ラーメンスープ しょうゆ 酢	769	33.7	20.3	318	3.2	
14	水	麦ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの五色あえ	牛乳 とりひき肉 さつまあげ なまあげ かつ お節 錦糸卵 ひじき	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温 糖 片栗粉 油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 こしょ う	820	27.8	24.2	337	2.0	
15	木	黒砂糖コッペパン 牛乳 水餃子 枝豆サラダ	牛乳 ぎょうざ なまあげ なた巻	にんじん 小松菜 はくさい きゅうり キャベツ 枝 豆	パン 黒砂糖 油 ごま油 砂糖	しょうゆ こしょう 鶏がら スープ 塩 こしょう 酢	769	26.7	25.7	413	3.1	
16	金	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 鶏ささ身とブロッコリーのごまあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ササミフレーク わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干ししい たけ たまねぎ 枝豆 ブロッコリー もやし	給食用精米 おおむぎ 油 片栗粉 ごま油 三温糖 白すり胡麻 砂糖	酒 トウバンジャン しょう ゆ 塩	800	34.0	24.7	414	2.5	
19	月	(食育の日献立)麦ごはん 牛乳 カツオカツ キャベツのレモン漬 切干大根のすまし汁	牛乳 カツオカツ とり肉 とうふ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん しょうが レモン 切 干大根 たまねぎ えのき だけ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油	ソース 塩 しょうゆ	748	27.2	18.5	421	2.5	
20	火	コッペパン 牛乳 パリパリサラダ マカロニスープ マーシャルピーンズ	牛乳 かまぼこ ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー しめじ パセリ	パン ぎょうざの皮 油 砂糖 マカロニ バ ター マーシャルピーンズ	しょうゆ 酢 コンソメ 塩 こしょう	747	27.0	28.4	382	2.7	
21	水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 鶏肉とピーマンのごま炒め 大根のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 とり肉 とうふ かつお節 みそ 煮干し	キャベツ ピーマン にんじん だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 ごま 油	塩 こしょう しょうゆ	781	31.5	22.8	384	2.6	
22	木	コッペパン 牛乳 ボークピーンズ ほうれん草の卵チーズあえ ブルーベリージャム	牛乳 大豆 ぶた肉 卵 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし	パン じゃがいも 油 三温糖 砂糖 ブルー ベリージャム	ケチャップ ソース 塩 こ しょう ぶどう酒 コンソメ しょうゆ	786	31.9	26.6	368	3.0	
23	金	(大阪・関西万博献立)かやくごはん 牛乳 おかかマヨネーズ あえ 田舎汁	とり肉 あぶらあげ 牛乳 味付けおかか な まあげ みそ かつお節 煮干し	にんじん 干ししいたけ ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	米 油 三温糖 酒 じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ 塩 酒	726	25.8	22.4	365	2.9	
26	月	(地産地消)麦ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き きんぴらごぼう さやえんどうのみそ汁	牛乳 とり肉 豚ひき肉 とうふ みそ かつ お節 煮干し	ごぼう にんじん こまつな 干ししいたけ さやえ んどう たまねぎ	給食用精米 おおむぎ しらたき 三温糖 油 白いり胡麻 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	829	33.2	25.2	347	2.8	
27	火	バターロール 牛乳 イタリアンサラダ ラビオリスープ	牛乳 ツナ チーズ とり肉 ラビオリ	キャベツ きゅうり コーン ピーマン にんにく セ ロリー たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン マーガリン 砂糖 油 三温糖	酢 塩 こしょう トマトソ ース コンソメ	715	27.9	23.1	352	3.3	
28	水	麦ごはん 牛乳 鮭メンチカツ シーザーサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭メンチカツ 粉チーズ ベーコン	きゅうり ブロッコリー にんじん レモン たまね ぎ だいこん こまつな	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 クルトン	ソース 塩 こしょう コンソ メ	852	23.8	31.5	522	2.4	
29	木	コッペパン 牛乳 じゃがチーズ アルファベットスープ マーシャルピーンズ	牛乳 ウインナー 粉チーズ とり肉	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ ほう れんそう	パン じゃがいも バター 油 マカロニ マーシャルピーンズ	コンソメ 塩 こしょう しょ うゆ	790	28.2	26.5	390	2.9	
30	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き 干草あえ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 とり肉 かまぼこ 錦糸卵 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 たまね ぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 三温糖 ごま油 砂 糖 じゃがいも	酒 みりん しょうゆ 酢	736	31.6	17.0	335	2.6	
 						<b>学校給食 実施基準値</b>	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満