



学校給食献立予定表(5月)



須賀川市立仁井田中学校

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食分	たんぱく質	脂質	カロリ	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	牛乳 ロースハム ベーコン とうにゅう	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 ジャがいも マカロニ 無塩バター マヨネーズ	塩 こしょう 酢 コンソメ	706	25.6	26.8	314	2.9	
2	金	校内陸上大会のため欠食日(お弁当日)										
7	水	麦ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 切干大根の炒め煮 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 さんましょうが煮 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 白い胡麻油 ジャがいも	しょうゆ 酒 みりん	766	25.6	20.8	345	2.3	
8	木	食パン 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 にんじん キャベツ コーン 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	(中体連応援献立) 麦ごはん 牛乳 ソース 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 えのきたけ 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 ジャがいも ごま	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	黒砂糖食パン 牛乳 水餃子 枝豆サラダ	牛乳 ぎょうざ なまあげ	にんじん チンゲンサイ はくさい きゅうり キャベツ 枝豆 もやし	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	692	26.7	21.6	412	3.1	
14	水	県中陸上大会のため欠食日(お弁当日)										
15	木	県中陸上大会のため欠食日(お弁当日)										
16	金	県中陸上大会予備日のため欠食日(お弁当日)										
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 ほうれんそう もやし	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	食パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれん草の卵チーズあえ クリームゴールド	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 ジャがいも 油 三温糖 砂糖 クリームゴールド	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	
21	水	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしとキャベツのおひたし 大根のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 とうふ かつお節 みそ 煮干し	キャベツ にんじん だいこん ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ	塩 こしょう しょうゆ	781	31.5	22.8	384	2.6	
22	木	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 たらもやし キャベツ チンゲンサイ	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	
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 干しいたけ ごぼう さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ もやし	米 おおむぎ 油 三温糖 酒 ジャがいも 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 厚焼き卵 きんぴらごぼう さやえんどうのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 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 白い胡麻油 ジャがいも	しょうゆ みりん 酒	745	26.1	19.3	359	2.3	
27	火	食パン 牛乳 イタリアンサラダ ラビオリスープ いちごジャム	牛乳 ツナ とり肉 ラビオリ	キャベツ きゅうり コーン ビーマン にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ パセリ オレンジ	パン マーガリン 砂糖 油 三温糖 いちごジャム	酢 塩 こしょう トマトソース コンソメ						
28	水	麦ごはん 牛乳 ジャが芋のそぼろ煮 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 ジャがいも 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	
29	木	食パン 牛乳 ジャがチーズ アルファベットスープ チョコクリーム	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 ジャがいも バター 油 マカロニ チョコクリーム	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	738	27.2	19.3	326	2.9	
30	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 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 ジャがいも	酒 みりん しょうゆ 酢	736	31.6	17.0	335	2.6	
						学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満

