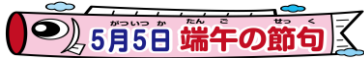




学校給食献立予定表(5月)



須賀川市立西袋中学校

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杯分	たんぱく質	脂質	加糖量	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	キャベツ　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　かしわ餅	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　グリーンピース　キャベツ　ほうれん草　えのきたけ　ねぎ　こまつな	給食用精米　おおむぎ　三温糖　砂糖　麩　かしわもち　いりこま	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	食パン　牛乳　水餃子 枝豆サラダ　豆乳プリン　クリームゴールド	牛乳　ぎょうざ　なまあげ　なると巻	にんじん　チンゲンサイ　はくさい　きゅうり　キャベツ　枝豆	パン　油　ごま油　砂糖　プリン　クリーム　ゴールド	しょうゆ　こしょう　鶏がらスープ　塩　こしょう　酢	837	26.9	26.1	426	3.1	
9	金	1、2年生学習旅行のため、給食なし										
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　じゃがいも　こま	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	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　にもやし　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	
14	水	陸上県中大会のため給食なし										
15	木	陸上県中大会のため給食なし										
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け　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　えのきたけ　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　豚しゃぶサラダ 米粉ワンタンの加えスープ　はちみつ&マーガリン	牛乳　ぶた肉　ぶた肉	きゅうり　にんじん　キャベツ　もやし　たまねぎ　しめじ　にら	パン　白すり胡麻　砂糖　米粉ワンタン　油　はちみつ&マーガリン　マヨネーズ	しょうゆ　塩　こしょう　カレー粉　カレーフレーク　コンソメ	830	31.3	36.0	330	3.0	
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	食パン　牛乳　ボークビーンズ 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　さやいんげん　きゅうり　キャベツ　だいこん　ねぎ	米　おおむぎ　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　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	745	26.1	19.3	359	2.3	
27	火	バター食パン　牛乳　イタリアンサラダ ラビオリスープ　オレンジ(1/4)	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　たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ　オレンジ	パン　バター　砂糖　油　三温糖	酢　塩　こしょう　トマトソース　コンソメ	753	27.9	28.5	353	3.3	
28	水	(中体連応援献立) 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	
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　チョコクリーム	牛乳　ウィンナー　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　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　じゃがいも	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