



令和5年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《5月》



日	曜日	献立名	栄養価		赤 主に体の組織の もとになる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとになる	調味料・その他
			熱量	蛋白質				
1	月	(こどもの日の献立) だけのこはん 牛乳 野菜のたまごチーズあえ すまし汁 かしわもち	797	32.5	牛乳 油あげ とろろ とうふ なると わかめ たまご チーズ	人参 ほうれん草 干し椎草 エのき茸 ねぎ キャベツ 竹の子 枝豆	米 さとう じゃがいも ごま 上新粉 あん	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう こんぶだし
2	火	体育祭のため給食はありません。						
8	月	麦ごはん 牛乳 シヤージャン豆腐 ささみと野菜のあえもの ふりかけ	894	36.5	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ 大豆 みそ	人参 小松菜 干し椎草 キャベツ しょうが にんにく 竹の子	米 さとう 麦 でんぷん ごま油	しょうゆ 酢 みりん 塩 酒 ガラス チンメンシヤン
9	火	麦ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 切り干し大根のいため煮 キャベツのみそ汁	796	26.4	牛乳 さんま さつまいも 油あげ みそ	人参 小松菜 干し椎草 いんげん キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根	米 さとう じゃがいも 油 しらすだき ごま	しょうゆ 酒 みりん 和風だし
10	水	食パン 牛乳 ポトトサラダ きのこ野菜のスープ スライスチーズ	806	32.2	牛乳 とり肉 ハム チーズ たまご	人参 小松菜 きくらげ エのき茸 きゅうり 玉ねぎ しょうが	パン 油 じゃがいも さとう マカロニ さとう 卵焼き マヨネーズ	塩 こしょう 中華スープ しょうゆ
11	木	チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ ヨーグルト	879	30.4	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 大豆 ヨーグルト	人参 ほうれん草 プロッコリー キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも 油 ごま油	しょうゆ 酢 カレールー チャツネ 赤ワイン カレールー ケチャップ
12	金	塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ1個 もやしラーメン油あえ	793	32.9	牛乳 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら きくらげ 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	中華めん さとう 小麦粉 油 ごま油	ラーメンスープ 塩 ラー油 こしょう しょうゆ
15	月	なめし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの五色あえ ミルメーク	837	29.0	牛乳 とり肉 生あげ さつまいも ひじき たまご	人参 ほうれん草 えだまめ 玉ねぎ もやし しょうが 大根菜	米 さとう じゃがいも 油 ごま油	酢 しょうゆ ミルメークコービー
16	火	<食育の日の献立> 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそがらめ 三色おひたし みちのく汁	850	36.6	牛乳 かつお 大豆 かつお節 とうふ みそ	人参 小松菜 にら なめこ キャベツ 玉ねぎ	米 さとう ごま でんぷん 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 和風だし
17	水	県中地区陸上大会のため、給食はありません。 弁当持参						
18	木	県中地区陸上大会予備日のため、給食はありません。 弁当持参						
19	金	給食はありません。 ※1・3年生のみ弁当持参						
22	月	ビビンバ 牛乳 ひじきしゅうまい1個 キムチスープ みかんゼリー	846	28.4	牛乳 ぶた肉 ひじき とうふ	人参 小松菜 ぜんまい きくらげ もやし 玉ねぎ 白菜キムチ	米 さとう ごま 油 小麦粉 米粉めん みかんゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩 ドレッシング こしょう カラスープ
23	火	(地産地消献立) かおりごはん 牛乳 あつやきたまご きんぴらごぼろ さやえんどうのみそ汁	787	28.1	牛乳 ぶた肉 にほし とうふ みそ たまご	人参 小松菜 大葉 さやえんどう 干し椎草 なめこ 干し椎草 大根 ごぼう ねぎ	米 さとう ごま 油 ごま 油	しょうゆ 酒 和風だし
24	水	黒糖コッパン 牛乳 コーンシチュー チーズサラダ かわらちばんかん1/6	827	31.5	牛乳 とり肉 スキムミルク ハム チーズ	人参 プロッコリー パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン かわらちばんかん	パン 黒糖 油 じゃがいも さとう パター	塩 こしょう ベシヤマルルウ 白ワイン 酢
25	木	(中体連応援献立) 麦ごはん 牛乳 とんかつ キャベツの塩こんぶあえ えのきだけのみそ汁	835	25.4	牛乳 ぶた肉 こんぶ にほし みそ	人参 小松菜 えのき茸 だいこん ねぎ キャベツ	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	塩 ソース 和風だし
26	金	背われコッパン 牛乳 ミートソース マカロニスープ ヨーグルトレースン	853	34.9	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー	人参 ほうれん草 プロッコリー レイソ ピーマン 干し椎草 キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	パン 油 さとう マカロニ	コンソメ 塩 こしょう かつらし ケチャップ ライス キャベツ
29	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き こんにやくごまサラダ 大根のみそ汁 ミニいちごゼリー	791	35.1	牛乳 とり肉 まぐろフレーク にほし 油あげ みそ	人参 小松菜 えのき茸 大根 キャベツ きゅうり	米 麦 こんにやく さとう 白ごま 卵焼き マヨネーズ ミニいちごゼリー	しょうゆ 塩 赤ワイン 和風だし こしょう
30	火	中体連岩瀬支部総合大会のため、給食はありません。 弁当持参						
31	水	中体連岩瀬支部総合大会のため、給食はありません。 弁当持参						
当月平均摂取量			827	31.4	236	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。		
			392	3.5	3.0			

今月の給食目標「正しい食事の習慣を身につけ、楽しい食事ができるようにしましょう。」

- 手洗い、白衣、マスクの準備を徹底しましょう。
- 食事のマナーを身につけましょう。