

令和6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 Ca	蛋白質 鉄分	脂肪 塩分				
1	水	コッペパン 牛乳 カレーポテト 大豆入り野菜スープ いちごジャム	784	27.4	27.6	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	人参 小松菜 パセリ キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	米 さとう 油 じゃがいも いちごジャム	しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう とりだし コツメ
			341	2.5	2.7				
2	木	体育祭のため給食はありません。							
7	火	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ ふりかけ	911	27.6	24.1	牛乳 とり肉 さつまあげ まぐろフレーク ふりかけ(のり)	人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ えだまめ	米 麦 こんにゃく ごま じゃがいも でんぶん さとう 卵ぬきマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 酒
			328	2.5	2.1				
8	水	コッペパン 牛乳 ひき肉と大豆のカレー煮 グリーンサラダ みしょうかん1/4	811	29.8	33	牛乳 ぶた肉 大豆	人参 フロッコリー ほうれん草 トマト 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり みしょうかん	パン さとう 油 じゃがいも	塩 からし 酢 カレールー チャツネ とりだし
			363	3.0	3.3				
9	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごまあえ 油あげのみそ汁	805	28.8	20.8	牛乳 ぶた肉 油あげ にぼし みそ	人参 ほうれん草 えのき茸 大根 玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 みりん かつおだし
			353	2.9	2.6				
10	金	食パン 牛乳 エッグサラダ 米粉めん入りタンタンスープ ミニいちごゼリー	791	31.6	26.8	牛乳 ぶた肉 だいたまご	人参 小松菜 たら しいたけ にんにく きゅうり 玉ねぎ しょうが もやし ねぎ	パン 米粉めん じゃがいも 油 マカロニ さとう 卵ぬきマヨネーズ いちごゼリー	塩 こしょう マツダッシュ 中華スープ オリーブ しょうゆ
			387	3.0	2.9				
13	月	キムタクごはん 牛乳 ひじきサラダ 五目スープ	775	28.8	24.2	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 とうふ とり肉 まぐろフレーク	人参 しいたけ きくらげ 玉ねぎ しょうが たくあん 白菜キムチ ねぎ	米 麦 さとう 油 はるさめ ごま でんぶん ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢 とりだし チキンブイヨン
			326	2.4	2.8				
14	火	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	798	33.7	19.4	牛乳 とり肉 さば みそ にぼし	人参 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 油 こんにゃく ち	酢 しょうゆ 塩
			354	2.9	2.2				
15	水	県中地区陸上大会のため、給食はありません。 弁当持参							
16	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							
17	金	給食はありません。 ※1・3年生のみ弁当持参							
20	月	<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	793	33.3	19.1	牛乳 かつお かつお節 にぼし みそ とうふ	人参 ほうれん草 なめこ キャベツ ねぎ	米 麦 さとう でんぶん 油 ち	しょうゆ ケチャップ 酒 かつおだし
			353	3.5	2.4				
21	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ちくさあえ わかめととうふのみそ汁	843	32.2	26.7	牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ にぼし たまご	人参 えのき茸 キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ	米 麦 ごま油 はるさめ ごま さとう 油	しょうゆ 塩 酢 塩こうじ かつおだし みりん 酒
			367	2.9	2.7				
22	水	コッペパン 牛乳 ラビオリスープ イタリアンサラダ クリームゴールド	790	27.8	32	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	人参 パブリカ パセリ しめじ キャベツ セロリ 玉ねぎ コーン	パン さとう 小麦粉 油 クリームゴールド	塩 こしょう トマトソース しょうゆ コツメ 酢 トマトソース とりだし
			385	1.8	3.1				
23	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	866	28.2	21.4	牛乳 ぶた肉 こんにゃく にぼし 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
			430	2.5	2.7				
24	金	減量コッペパン 牛乳 ツナと野菜のサラダ やきそば ミルメーク	842	31.8	27.0	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク 青のり	人参 しいたけ もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン 油 さとう やきそば	塩 こしょう 酢 ソース 焼きそばソース かつおだし ミルクティー
			356	2.2	2.9				
27	月	麦ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 切り干し大根のカレーいため キャベツのみそ汁	799	26.6	23.8	牛乳 さんま ベーコン 油あげ みそ にぼし	人参 小松菜 ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根	米 麦 さとう じゃがいも 油	しょうゆ 塩 カレー粉 かつおだし 中華スープ
			341	3.2	2.4				
28	火	(地産地消献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご きんぴらごぼ う	791	28.2	21.3	牛乳 ぶた肉 にぼし とうふ みそ たまご	人参 小松菜 さやえんどう いんげん えのき茸 ごぼう 玉ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも 油 ごま	しょうゆ 酒 かつおだし
			433	4.7	3.0				
29	水	黒糖コッペパン 牛乳 水ぎょうざ 中華サラダ クレープ	818	31.7	27.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	人参 小松菜 ねぎ しいたけ 竹の子 キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり しょうが	米 麦 ごま油 小麦粉 さとう はるさめ ごま 油 クレープ	しょうゆ 塩 赤ワイン レモン汁 和風だし こしょう
			393	2.8	3.2				
30	木	(中体連応援献立) 麦ごはん 牛乳 とんかつ リース キャベツの塩こんぶあえ えのきだけのみそ汁	807	26.6	22.9	牛乳 ぶた肉 こんにゃく にぼし 油あげ みそ	人参 小松菜 えのき茸 大根 ねぎ キャベツ	米 麦 ごま油 油 小麦粉 パン粉	塩 ソース かつおだし
			333	2.9	2.5				
31	金	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ シューマイ1個 もやしのラー油あえ	814	35.3	21.6	牛乳 ぶた肉	人参 ほうれん草 にら きくらげ 玉ねぎ にんにく ねぎ キャベツ コーン もやし	メン ごま油 小麦粉 油	ラー油 こしょう しょうゆ 酢 かつおだし 塩 こんにゃくだし ガラスープ
			316	2.3	2.0				
当月平均摂取量			814	29.9	24.6	*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。			
			362	2.8	2.6				

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。」