

5月の給食献立表

須賀川市立第三中学校

日	曜	献立名	主な材料				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	その他(調味料)	1食分	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
							kcal	g	g	mg	g
6	木	減量コッペパン 牛乳 スパゲティボリタン チーズサラダ	牛乳 ロースハム ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト コーン きゅうり マッシュルーム ピーマン	パン スパゲティ 油 砂糖	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう トマト ビュレ シーフードドレッシング	788	31.2	21.5	369	3.8
7	金	麦ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さつまいも いわし 油揚げ みそ 煮干し	切り干し大根 にんじん ほうれん草 こまつな キャベツ ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	835	29.0	24.4	359	3.2
10	月	麦ごはん 牛乳 豚肉の生煮えため 辛子とえ じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ 煮干し わかめ	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	米 おおむぎ じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ からし	753	28.6	19.4	336	3.0
11	火	塩ラーメン 牛乳 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト たまご	にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ にら もやし きゅうり	中華めん 油 はるさめ マロニー ごま 砂糖 ごま油	ラーメンスープ 塩 酢 こしょう しょうゆ	784	34.6	16.4	405	2.7
12	水	かおりごはん 牛乳 鶏肉のゴマ味噌煮 ほうれん草ともやしの和え物	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ かつお節	にんじん ごぼう 枝豆 こんにゃく ほうれん草 もやし にんじん	米 おおむぎ じゃがいも 油 ごま	しょうゆ 酒	768	31.1	18.6	424	2.0
13	木	黒砂糖コッペパン 牛乳 水ぎょうざ コーンサラダ ソーダゼリー	牛乳 水ぎょうざ	ねぎ にんじん だけのこ ほうれん草 はくさい キャベツ コーン きゅうり	パン ごま油 油 砂糖 黒砂糖 ソーダゼリー グ	しょうゆ 塩 こしょう 酢 鶏卵湯 ごまドレッシング	779	26.2	22.4	407	3.3
14	金	(ご当地献立山口県) 麦ごはん 牛乳 アジフライ きゅうりの酢の物 おおひら ソース	牛乳 アジフライ わかめ とり肉 生あげ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも	中華ソース 塩 酢 みりん しょうゆ	982	38.4	24.4	397	2.6
17	月	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ2個 ビーフン炒め 五目スープ	牛乳 ぶた肉 シューマイ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 もやし コーン	米 おおむぎ 油 ごま油 ビーフン	中華だし 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	780	26.2	20.2	278	2.7
18	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 大豆 ぶた肉	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ	パン じゃがいも 油 砂糖 ブルーベリージャム	ケチャップ ソース 塩 コン ソメ こしょう 赤ワイン 酢 アイランドドレッシング	771	28.8	23.6	362	3.1
19	水	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 三色おひたし かつおのごま和え たまねぎと大根のみそ汁	牛乳 かつお かつお節 みそ 煮干し 油あげ	ほうれん草 にんじん たまねぎ 大根 しょうが キャベツ	米 おおむぎ かたくり粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒	784	33.7	19.3	339	3.1
20	木	食パン 牛乳 肉だんご2個 キャラメルクリーム チキンサラダ コンソメスープ	牛乳 肉だんご ベーコン 鶏ささみフレーク	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ だいこん ほうれん草	パン 油 キャラメルクリーム	コンソメ しょうゆ 酢 塩 こしょう フレンチドレッシ ング	805	32.9	33.1	381	3.4
21	金	全学年 給食なし (1年生 ムシテック体験学習のため)									
24	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルト和え	牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが みかん もも パイン パナナ	米 おおむぎ じゃがいも 油	カレーウ ソース チャツネ	837	25.4	20.1	320	2.6
25	火	食パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 白菜スープ マーシャルビーンズ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	コーン はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれん草	パン じゃがいも 油 砂糖 大豆チョコ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ コンソメ ソース	789	33.4	29.0	412	3.3
26	水	麦ごはん 牛乳 鮭のごまマヨネーズ焼き もやしのおひたし 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 チーズ わかめ ちくわ かつお節 とうふ みそ 煮干し	たまねぎ もやし ねぎ こまつな	米 おおむぎ マヨネーズ ごま	塩 ホワイトペッパー 酒 しょうゆ	841	39.6	27.8	462	3.3
27	木	セルフドック(背割3パバ・リウナ) 牛乳 コールスローサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 ウインナー 大豆 ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	ケチャップ こしょう コン ソメ 酢 しょうゆ 塩 コールスロードレッシング	788	29.8	34.7	365	4.4
28	金	麦ごはん 家常豆腐(ジャージャー豆腐) 牛乳 鶏ささみとほうれん草の和え物	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鶏ささみフレーク	もやし にんじん だけのこ たまねぎ ほうれん草 グリンピース しょうが にんにく	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン 酢	841	36.3	26.6	402	3.2
31	月	(廊下献立) 麦ごはん 牛乳 とんかつ 昆布とキャベツの浅漬 えのきのみそ汁 ソース	牛乳 ぶた肉 たまご 塩こんぶ みそ 煮干し	キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ソース	851	30.5	27.4	311	3.2

※材料の都合により、献立がかわることもありますので、ご了承ください。

ぽっかり食べて
いませんか？



和食は栄養のごはんを中心に、いろいろな
食材を交互に食べることで、体の調子でよく
味わうことができますので、交互に食べるよう
にしましょう。

※「ぽっかり食べ」とは「箸を交互に、1つの料理を箸で食べてからほかの料理を箸で食べていくことです。

学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	koal	g	g	mg	g
生徒(12~14歳)の場合	830	30	26	450	2.5未満