



# 学校給食献立予定表(5月)



須賀川市立第三中学校

日 曜	こ ン 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	1kgあたりたんぱく質	脂質	加糖	塩分		
1	水 <b>(こどもの日献立)</b> たけのこごはん 牛乳 和風サラダ すまし汁 かしわ餅	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆水煮 ハム なるとうふ かつお節	筍水煮 にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごまつな	給食用精米 おおむぎ 三温糖 白すり胡麻 砂糖 花魁 かしわもち マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒	752	27.1	20.9	443	3.1	
2	木 セルフサラダサンド(食パン・ポテトサラダ) 牛乳 きのこと野菜スープ スライスチーズ	牛乳 ハム 卵 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン しめじ はくさい	パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	こしょう 酢 コンソメ 塩	796	33.3	34.0	415	3.3	
7	火 バターロール 牛乳 イタリアンサラダ ラビオリスープ	牛乳 ハム チーズ とり肉 ラビオリ	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	パン マーガリン 砂糖 油 三温糖	酢 こしょう コンソメ しょうゆ 塩	682	25.9	23.3	340	3.0	
8	水 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 いわし梅煮 さつま揚げ ぶた肉 とうふ かつお節 煮干し みそ	切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 ごま油 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	777	31.1	18.6	487	2.9	
9	木 焼そば(背割れ)焼そば 牛乳 チキンサラダ ゼリー	牛乳 豚肉 なたと チキン	キャベツ にんじん ごまつな にんじん コーン もやし	パン 焼そばめん 油 セリー	塩 こしょう 酢 ソース 粉末ソース	740	31.5	21.2	420	2.6	
10	金 麦ごはん 牛乳 とんかつ ソース 昆布とキャベツの浅漬 えのきみそ汁	牛乳 ぶた肉 卵 あぶらあげ みそ 煮干し かつお節 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 ごまつな	給食用精米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 油 ごま油	塩 こしょう ソース	871	32.3	29.7	327	2.5	
13	月 麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 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 なまあげ みそ 煮干し わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ごまつな もやし ねぎ にんじん にら	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	787	32.2	21.9	345	2.6	
14	火 中華めん 塩ラーメンスープ 牛乳 肉まん 中華サラダ	ぶた肉 牛乳 まぐろ缶 肉まん	にんにく にんじん たまねぎ はくさい にら もやし キャベツ ごまつな	中華めん 油 肉まん 三温糖 ごま油	ラーメンスープ しょうゆ 酢	776	32.1	20.1	317	2.6	
15	水 麦ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのあえもの	牛乳 とりひき肉 さつまあげ なまあげ ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 ごま油	みりん しょうゆ	796	29.2	19.3	369	2.4	
16	木 黒砂糖コッペパン 牛乳 水餃子 グリーンサラダ プリン	牛乳 ぎょうざ とり肉 なたと	にんじん ごまつな はくさい きゅうり キャベツ	パン 黒砂糖 油 ごま油 砂糖 プリン	こしょう しょうゆ ぐらスープ 酢	742	26.2	23.8	365	3.0	
17	金 <b>(食育の日献立)</b> 麦ごはん 牛乳 三色おひたし かつおのごまみそがらめ みちのく汁	牛乳 カツおみそ水 かつお節 とうふ 煮干し	しょうが ごまつな にんじん もやし はくさい なめこ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖 白すり胡麻	酒 みりん ケチャップ しょうゆ	765	34.0	19.3	368	2.4	
20	月 麦ごはん 牛乳 家常豆腐 鶏ささ身とほうれん草の和え物	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ソフトササミ わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 枝豆 ほうれんそう 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	トッピング しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩	839	36.6	28.2	416	2.6	
21	火 食パン 牛乳 海藻サラダ クリームゴールド 米粉ワンタンのカレースープ	牛乳 ぶた肉 海藻サラダ 糸かまぼこ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ にら にんにく	パン 三温糖 米粉めん 油 クリームゴールド	しょうゆ こしょう カレー粉 コンソメ カレーフレーク	757	27.9	30.4	371	2.9	
22	水 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	牛乳 さばのみそ煮 とうふ とり肉 かつお節 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	給食用精米 おおむぎ 白玉 三温糖 さといも こんにゃく 油	酒 塩 酢 しょうゆ	753	31.2	18.8	357	2.7	
23	木 コッペパン 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 大豆水煮 ぶた肉 卵 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	じゃがいも 油 三温糖 ブルーベリージャム	ソース こしょう コンソメ しょうゆ ケチャップ ぶどう酒 塩	801	35.6	25.7	402	3.1	
24	金 麦ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 油 三温糖 ごま油	カレーソース ケチャップ 酢 しょうゆ りんごソース チップ	886	26.9	24.3	389	3.1	
27	月 <b>(地産地消献立)</b> かおりごはん 牛乳 肉団子 金平ごぼう さやえんどうのみそ汁	牛乳 肉団子 豚ひき肉 とうふ みそ かつお節 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん 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 白すり胡麻 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ かおりごはんの素	755	26.3	18.3	349	2.4	
28	火 コッペパン 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 にんにく セロリー トマト缶	じゃがいも 油 砂糖 バター マカロニ イチゴジャム	塩 カレー粉 しょうゆ コンソメ	768	26.0	23.0	332	2.8	
29	水 麦ごはん 牛乳 メンチカツ ソース コールスローサラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 メンチカツ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ごまつな えのきたけ たまねぎ	給食用精米 おおむぎ 油	ソース 酢 こしょう 塩	806	23.6	26.9	350	2.4	
30	木 コッペパン 牛乳 フルーツポンチ 豚肉と野菜のブラウンソース煮	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ かぼちゃ トマト缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	パン バター 三温糖 杏仁豆腐	ハヤシフレーク こしょう	765	27.8	26.1	328	2.5	
31	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 ほうれんそう たまねぎ ごまつな	給食用精米 おおむぎ 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん 酒	812	32.2	24.5	329	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

