



# 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	加ゆム	塩分
1 水	(こどもの日献立) たけのごはん 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 グリーンピース キャベツ ほうれんそう えのきたけ こまつな	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 アーモンド小魚	牛乳 ハム 卵 とり肉 小魚	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 アーモンド	こしょう 酢 コンソメ 塩	771	32.0	31.5	379	2.9
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 美生柑	牛乳 ツナ油漬 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 トマトス パセリ 美生柑	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	703	26.2	23.3	341	3.1
8 水	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 味噌汁 切干大根ともやしのカレー炒め	牛乳 さんま甘露煮 ベーコン あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	たまねぎ にんじん もやし 切干大根 さやえんどう キャベツ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 じゃがいも	カレー粉 中華スープ 塩 しょうゆ	770	25.8	21.8	325	2.3
9 木	しゃぶ焼きそば(背割れ)パ・ン・焼きそば 牛乳 チキンサラダ	牛乳 豚肉 イカ なると チキン	キャベツ にんじん こまつな しめじ にんじん コーン	パン 焼きそばめん 油	塩 こしょう 酢 ソース 粉末ソース	700	31.5	21.2	378	2.6
10 金	1.2年生学習旅行									
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 かつお節 煮干し わかめ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし ねぎ にんじん	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 肉まん	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ はくさい いらもやし キャベツ チンゲンツアイ	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	陸上県中大会									
16 木	陸上県中大会									
17 金	(食育の日献立) 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 カツオ みそ 水 かつお節 とうふ かつお節 煮干し	しょうが こまつな 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	トウモロコシ しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩	839	36.6	28.2	416	2.6
21 火	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 なると	にんじん チンゲンサイ きくらげ 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 たらす 酢	742	26.2	23.8	365	3.0
22 水	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	牛乳 まぐろ みそ 粉チーズ とうふ とり肉 かつお節 わかめ	パセリ 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 白玉麩 三温糖 さといも こんにゃく 油 マヨネーズ	酒 塩 酢 しょうゆ	748	35.6	19.0	364	2.7
23 木	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 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 酢	886	26.9	24.3	389	3.1
27 月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 金平ごぼう 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 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 しろたき 三温糖 油 白すり胡麻 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ	767	27.6	20.6	363	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 粉チーズ	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 こまつな 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 パイン 缶 黄桃 缶 パナア	パン バター 三温糖 杏仁豆腐	ハヤシフレック こしょう	765	27.8	26.1	328	2.5
31 金	(中体連がんばれ献立) 麦ごはん 牛乳 とんかつ リース 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 こまつな	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
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

