

5月の給食献立表

須賀川市立仁井田中学校

日	曜	献立名	主な材料				栄養価				
							エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
			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)	kcal	g	g	g	g
6	木	減量食パン 牛乳 クリームゴールド スパゲティナポリタン チーズサラダ	牛乳 えび ロースハム 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 グリンピース	パン スパゲッティ 油 砂糖 クリームゴールド	ケチャップ しょうゆ コンソメ 酢 塩 こしょう トマトピューレ	919	31.7	34.1	419	3.8
7	金	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 カニかま 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	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
10	月	麦ごはん 牛乳 豚肉のアップル焼き 辛子和え 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	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが りんご	米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖	酒 しょうゆ からし粉	759	33.8	17.7	334	3.1
11	火	食パン 牛乳 肉だんご チョコレート 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 こまつな	パン 油 チョコレートクリーム	コンソメ しょうゆ 酢 塩 こしょう	745	28.8	30.1	379	3.2
12	水	支部陸上大会のため欠食日（お弁当の日）									
13	木	支部陸上大会予備日のため欠食日（お弁当の日）									
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	牛乳 アジフライ わかめ とり肉 生あげ かつお節 こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも	中濃ソース 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 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 しいたけ	米 おおむぎ 油 ごま油 ビーフン	オイスターソース 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	780	26.2	20.2	278	2.7
18	火	食パン 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 こしょう 赤ワイン コンソメ 米酢	772	28.8	23.6	362	3.3
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 白菜と大根のみそ汁	牛乳 かつお かつお節 みそ 煮干し	ほうれん草 にんじん もやし はくさい 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	776	33.7	19.1	349	3.1
20	木	1・2年生学習旅行のため欠食日（お弁当の日）									
21	金	ゆかりごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの五色和え	牛乳 とり肉 さつまあげ 生あげ ひじき たまご	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ えだまめ	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油	しょうゆ みりん ゆかりごはんの素	856	29.9	17.9	374	3.3
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 バイナリ パナナ りんごソース	米 おおむぎ じゃがいも 油	カレールウ ソース ケチャップ 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 レーズンクリーム	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 チンゲン菜 しいたけ ねぎ ビーマン マッシュ ルーム	パン じゃがいも 油 砂糖 レーズンクリーム	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ コンソメ ソース チキンフイヨン	797	32.5	30.5	383	3.3
26	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのおひたし 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 さば 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	塩 こしょう 酒 しょうゆ	730	29.2	17.5	365	3.4
27	木	(ご当地献立：兵庫県) 塩ラーメン 牛乳 肉まん ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	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	中華めん 油 肉まん	ラーメンスープ	786	34.2	15.0	384	2.6
28	金	麦ごはん 家常豆腐(ジャージャンドウフ) 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 わかめ	もやし にんじん だけのこ しいたけ 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	麦ごはん 牛乳 豚肉の炒めもの キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 煮干し	たまねぎ りんごソース しょうが キャベツ ねぎ	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	728	28.7	16.7	285	2.7

※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？

和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副
食物を交互に食べることによって日の中よく
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「一口ずつ食べる」ともい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一口ずつ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
	kcal	g	g	mg	g
生徒（12～14歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満