



# 学校給食献立予定表(5月)



須賀川市立仁井田中学校

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	加減	塩分	
1	水 (こどもの日献立) 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 こまつな	給食用精米 おおむぎ 三温糖 白すり胡 麻 砂糖 花麩 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	牛乳 ハム 卵 とり肉	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 ーズ	こしょう 酢 コンソメ 塩	739	29.8	29.4	317	2.7	
7	火 食パン 牛乳 イタリアンサラダ ラビオリスープ マーシャルビーンズ	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 パセリ	パン 砂糖 油 三温糖 大豆チョコ	酢 こしょう コンソメ しょ うゆ 塩	743	27.2	28.0	403	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 いんげん 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 焼そば(背割れ)焼そば 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 もやし にんじん コー ン	パン 焼そばめん 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 麦ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの五色和え	牛乳 とりひき肉 さつまあげ なまあげ 錦 糸卵 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	815	30.3	20.4	374	2.4	
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 黒砂糖食パン 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 ぐら スープ 酢	742	26.2	23.8	365	3.0	
15	水	県中陸上大会のため給食なし(お弁当日)									
16	木	県中陸上大会のため給食なし(お弁当日)									
17	金	県中陸上大会のため給食なし(お弁当日)									
20	月 (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	
21	火 食パン 牛乳 豚しゃぶサラダ わかめのカレースープ はちみつ&マ加里	牛乳 ぶた肉	みずな にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ にら にんにく	パン 三温糖 油 はちみつ ねりごま マ ヨネーズ ワンタン	しょうゆ こしょう カレー 粉 コンソメ カレーフレー ク	828	31.8	34.2	346	2.9	
22	水 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 ほうれんそう もやし グリーンピース	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	
23	木 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 まくろ缶 肉まん	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ はくさい に ら もやし キャベツ 小松菜	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	
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	カレー粉 しょうゆ 酢 しょう ゆりんごソース チップ	886	26.9	24.3	389	3.1	
27	月 (地産地消献立) かおりごはん 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	767	27.6	20.6	363	2.4	
28	火 食パン 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 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 食パン 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 もやし	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	
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 こまつな	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

