



# 5月 学校給食献立表



野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の細織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	牛乳	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質				
1	金	白飯(減)	牛乳	鯛のアングレース ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 かしわもち	鯛 大豆ペースト ロースハム 絹ごし豆腐 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり ねぎ	たまねぎ えのきだけ	白飯 かしわ餅	大豆油 マヨネーズ	901 30 28	Kcal g g	たんぱく質 脂質 行事食等			
4	月	<b>みどりの日</b>															
5	火	<b>こどもの日</b>															
6	水	<b>振替休日</b>															
7	木	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツカクテル	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 カクテルゼリー	いちごゼリー マスカットゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	898 22 24	Kcal g g			
8	金	白飯	牛乳	フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト水煮	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ しめじ	白飯 米粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	797 31 27	Kcal g g				
11	月	白飯	牛乳	鶏松風 はりはり和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 大豆たんぱく みそ ベーコン	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ごまつな	たまねぎ 切り干し大根 きゅうり えのきだけ	ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	760 35 19	Kcal g g				
12	火	白飯	牛乳	春巻き 回鍋肉 中華風コーン卵スープ	春巻き 豚肉 みそ 鶏肉	豆腐 鶏卵	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ	キャベツ ねぎ コーン しめじ	白飯 片栗粉 コーン	大豆油 サラダ油 ごま油	804 27 28	Kcal g g				
13	水	こぎつねご飯	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き 沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 うす揚げ ホキ みそ	豚肉 チーズ ヨーグルト	にんじん ハセリ みつば	えだまめ たまねぎ えのきだけ だいこん	ごぼう だけのこ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ	802 38 27	Kcal g g				
14	木	白飯(減)	牛乳	ポークジンジャー 昆布和え あんかけうどん	豚肉 かつおぶし 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しお昆布	にんじん ごまつな	しょうが キノコ きゅうり キャベツ	きししいたけ たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	大豆油	809 32 25	Kcal g g				
15	金	わかめごはん	牛乳	大豆と小魚のアーモンドからめ ミニトマト 新じゃがのそぼろ煮	大豆 牛肉 豚肉	わかめ 牛乳 かえり干し	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ こんにゃく	むぎ飯 片栗粉 三温糖 水あめ	じゃがいも 大豆油 アーモンド サラダ油	798 32 23	Kcal g g					
18	月	かつめし	牛乳	ポイルキャベツ ばち汁 いちごプリン	豚肉 鶏卵 焼きかまぼこ うす揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	きししいたけ	むぎ飯 小麦粉 パン粉 そうめん	大豆油 バター ごま油	840 30 28	Kcal g g	兵庫県献立			
19	火	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ ハムサラダ 米粉のコーンチャウダー	鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ハセリ	にんにく しょうが りんご きゅうり	キャベツ たまねぎ コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも サラダ油 バター	786 35 22	Kcal g g				
20	水	白飯	牛乳	鯛のしょうが煮 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	さば 鶏ささみ さつまあげ みそ	大豆ペースト わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	772 27 26	Kcal g g					
21	木	白飯	牛乳	シューマイ もやしのナムル 家常豆腐	シューマイ ロースハム 豚肉 みそ	あつあげ	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ だけのこ きししいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	808 32 29	Kcal g g				
22	金	白飯	牛乳	鶏と大豆の揚げからめ 豚汁 あさりの佃煮	鶏肉 高野豆腐 大豆 豚肉	みそ あさりむき身	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	こんにゃく ねぎ	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 サラダ油	773 31 24	Kcal g g				
25	月	白飯	牛乳	ししやもの磯辺天ぷら もやしと揚げの甘酢あえ すき焼き風煮	うす揚げ 牛肉 焼き豆腐	ししやも 青のり粉	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	車麩 大豆油 ごま油	809 32 28	Kcal g g				
26	火	白飯	牛乳	黒酢の酢豚 水餃子スープ オレンジ	豚肉 水餃子	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ にんにく	しめじ もやし ねぎ オレンジ	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	752 26 20	Kcal g g				
27	水	白飯	牛乳	てりやきハンバーグ ひじきサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	豆腐 うすあげ 大豆ペースト みそ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり	キャベツ えのきだけ	白飯 パン粉 片栗粉 三温糖	ごま マヨネーズ	769 32 22	Kcal g g				
28	木	セルブドック(コッペパン)	牛乳	ウインナー ミートソースパグッティ ポトフ セノビーゼリー	ウインナー 豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	青ピーマン トマト水煮 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	にんにく セロリ 三温糖 じゃがいも	コッペパン セノビーゼリー スパグッティ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	758 31 32	Kcal g g				
29	金	ガーリックピラフ	牛乳	アスパラ入りキッシュ 五目スープ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐 ロースハム 鶏卵	牛乳 チーズ	ハセリ アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	ねぎ	バターライス じゃがいも	サラダ油 バター 生クリーム	776 32 24	Kcal g g				

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

