

5月給食献立表

中学校
A地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日 に ち	曜 日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
1	木	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ みそ汁 味付けのり		ぎゅうにゅう, こおりどうふ, とりにく, たまご, あぶらあげ, みそ, のり	にんじん, たまねぎ, にら, ほししいたけ, ふき, ねぎ	こめ, おおむぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	723	2.6
2	金	ごはん	○	さばの竜田揚げ さわやかあえ すまし汁		ぎゅうにゅう, さば, しらすぼし, ふ	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, レモン, たまねぎ, えのきたけ, かいわれだいこん	こめ, さとう, でんぷん, あぶら	715	2.2
7	水	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスサラ ダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト, キャベツ, グリーンアスパラガス, とうもろこし, レモン	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, オリーブあぶら	797	1.9
8	木	豆ごはん	○	ふきとたけのこの煮物 元氣汁		ぎゅうにゅう, なまあげ, とりにく, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	にんじん, ふき, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, たまねぎ, ねぎ, グリンピース	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも	726	2.7
9	金	ごはん	○	ホキの抹茶揚げ キャベツのしそあえ けんちん汁		ぎゅうにゅう, ホキ, とうふ, あぶらあげ	キャベツ, しそ, だいこん, にんじん, ごぼう, こんにやく, しめじ, ねぎ, まっちゃ	こめ, てんぷらこ, あぶら, さといも, ごまあぶら	711	2.1
12	月	体育大会代休								
13	火	給食なし・弁当持参								
14	水	給食なし								
15	木	ごはん	○	あじフライ キャベツの蒸し煮 じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう, あじ, あぶらあげ, わかめ, みそ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, じゃがいも	818	2.6
16	金	ごはん	○	プルコギ サンラータン		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, たまご	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, ビーマン, もやし, ほししいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま, はるさめ, でんぷん	715	2.4
19	月	給食なし・弁当持参								
20	火	ごはん	○	かつおのカレー揚げ さやいんげんのごまあえ 若竹汁		ぎゅうにゅう, かつお, わかめ, かまぼこ	しょうが, さやいんげん, にんじん, もやし, たけのこ, えのきたけ, ねぎ	こめ, でんぷん, あぶら, ごま, さとう	717	2.1
21	水	給食なし								
22	木	ごはん	○	油淋鶏 レタス わかめスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, かまぼこ	しろねぎ, レタス, にんじん, たまねぎ, かいわれだいこん	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	735	2.2
23	金	ごはん	○	肉じゃが かきたま汁		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	にんじん, たまねぎ, こんにやく, さやいんげん, ねぎ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん	733	2.6
26	月	牛丼	○	団子汁		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ	たまねぎ, ごぼう, こんにやく, ねぎ, だいこん, にんじん, しめじ, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, しらたまだんご	712	2.2
27	火	パン	○	スパゲティイタリアン ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, まぐろ, ひよこまめ, あかいんげんまめ, あおえんどうまめ	にんじん, たまねぎ, ビーマン, エリンギ, キャベツ, とうもろこし	パン, スパゲティ, オリーブあぶら, さとう	754	3.3
28	水	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 とりごぼう汁		ぎゅうにゅう, さば, みそ, とりにく, とうふ	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	こめ, さとう, あぶら	719	2.6
29	木	ドライカレー	○	ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, だいず, とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン, キャベツ, セロリ	こめ, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも	713	2.6
30	金	給食なし								

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費	300 (円) × 14 (回) = 4,200 (円)
--------	------------------------------