

# 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	金	ごはん	○	生揚げの中華煮 ワンタンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ, ほししいたけ,もやし,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,ワンタンのかわ	730	2.5
7	木	ごはん	○	さばのみそ煮 添え野菜 とりごぼろ汁		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	2.3
8	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	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやいんげん,ねぎ	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,でんぷん	742	2.5
11	月	振替休日								
12	火	給食なし 弁当持参								
13	水	給食なし								
14	木	ごはん	○	ホキの抹茶揚げ コーンキャベツ 豆腐汁		ぎゅうにゅう,ホキ,とうふ, あぶらあげ	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ, にんじん,えのきたけ, かいわれだいこん, まっちゃん	こめ,てんぷらこ,あぶら	703	2.2
15	金	ごはん	○	豚肉ともやしのチャンプル もずく汁 冷凍パイ	沖縄県の 郷土料理	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,たまご, かつおぶし,もずく	にんにく,しょうが,にんじん, もやし,にら,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,パイナップル	こめ,あぶら,ごまあぶら	739	2.4
18	月	給食なし 弁当持参								
19	火	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ 団子汁 味付けのり		ぎゅうにゅう,こおりどうふ, とりにく,たまご,ぶたにく, のり	にんじん,たまねぎ,にら, ほししいたけ,だいこん,しめじ, かいわれだいこん	こめ,おむぎ,あぶら, さとう,しらたまだんこ	737	2.5
20	水	給食なし								
21	木	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,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	2.1
22	金	牛丼	○	元気汁		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あぶらあげ,しらすほし,みそ	たまねぎ,ごぼう,こんにゃく, しろねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	714	2.6
25	月	ごはん	○	ブルコギ 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,ピーマン,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	714	2.4
26	火	ごはん	○	ビーフシチュー グリーンアスパラガスのソ テー		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ベーコン	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,グリーンピース,トマト, グリーンアスパラガス,キャベツ, とうもろこし	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ,さとう	785	2.4
27	水	ごはん	○	あじフライ キャベツの蒸し煮 みそ汁		ぎゅうにゅう,あじ, あぶらあげ,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	812	2.7
28	木	とりそぼろごはん	○	けんちん汁 レモンゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ,とうふ	しょうが,たまねぎ,さやいんげん, ごぼう,にんじん,だいこん, こんにゃく,しめじ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, さといも,ごまあぶら, レモンゼリー	774	2.6
29	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) × 12 (回) = 3,600 (円)