



5月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2024年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
★八十八夜献立★												
1	水	ごはん	○	かつおフライ 野菜のペッパー炒め 若竹汁 抹茶プリン	かつお 豚肉 かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ	パプリカ にら 人参	もやし キャベツ たけのこ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 プリン	大豆油 サラダ油	790 34.2 2.4	
2	木	食パン (ブルーベリーヤム)	○	鶏肉の米粉揚げ 花野菜サラダ お豆入りミネストローネ	鶏肉 大豆 金時豆 青大豆	牛乳 ベーコン	ブロッコリー 人参 トマト セロリー キャベツ	にんにく しょうが カリフラワー 玉ねぎ	パン ジャム 米粉 澱粉	大豆油 ドレッシング オリーブ じゃが芋	838 32.6 3.4	
7	火	ごはん	○	ポークカレー 色々海藻サラダ 麦芽ゼリー	豚肉 ひじき わかめ	牛乳 海藻	人参 パプリカ ブロッコリー キャベツ	玉ねぎ にんにく きゅうり りんご	米 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 カレールウ	795 24.8 2.6	
8	水	ごはん	○	野菜コロッケ 大豆の磯煮 豚汁	大豆 油揚げ ちくわ みそ 豚肉	牛乳 ひじき こんぶ かつお節	人参 小松菜 いんげん 玉ねぎ	こんにゃく ごぼう コーン 大根 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油 里芋 砂糖	794 26.5 2.6	
★オリジナルサンドイッチ献立★												
9	木	横割り コッパン (チョコレート)	○	ハムチーズピカタ ツナマヨサラダ ポークビーンズ	ハム ツナ たまご 大豆 青大豆 金時豆	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン チョコ 砂糖 じゃが芋	レギュラーマヨネーズ サラダ油	845 33.8 3.1		
10	金	ごはん	○	ホッケの一夜干し 鶏肉と野菜のうま煮 五色和え りんごゼリー	ホッケ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 いんげん パプリカ	大根 コーン こんにゃく きゅうり 切干大根	米 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ドレッシング	766 33.4 2.4	
13	月	ごはん	○	豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 大根とえのきのみそ汁	豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 こんぶ	人参 大根 えのき もやし	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま	754 31.8 2.9	
14	火	ごはん	○	豚キムチ丼 ナムル セノビーゼリー	豚肉	牛乳	人参 パプリカ ほうれん草 人参 もやし	キャベツ 玉ねぎ にんにく 白菜	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	758 29.6 2.3	
15	水	ごはん	○	あじフライ きゅうりの梅和え 肉じゃが 甘夏	あじ かつお節 豚肉	牛乳	人参 うめ 甘夏	きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 ごま油 サラダ油 砂糖	801 31.0 2.4	
16	木	食パン (りんごヤム)	○	ハンバーグデミソース アスパラツナサラダ 野菜ときのこの米粉クリーム煮	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	アスパラガス 人参 ほうれん草 マッシュルーム	玉ねぎ パプリカ カリフラワー じゃが芋	パン ジャム 砂糖 米粉	バター オリーブオイル	834 40.1 3.6	
17	金	ごはん	○	鶏肉の甘酒ケチャップソース きゅうりのおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁 お魚アーモンド	鶏肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 こんぶ わかめ かたくちいわし	人参 人参 人参 キャベツ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 甘酒 じゃが芋	ごま油 アーモンド	747 32.8 2.3	
21	火	ごはん	○	厚焼き玉子 磯和え 豚肉と野菜のみそ煮 一口みかんゼリー	たまご 豚肉 かつお節 みそ 厚揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 しょうが 枝豆	えのき ごぼう 大根 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	サラダ油	772 29.8 2.4	
22	水	ごはん (お魚ゆりかけ)	○	ジャンボぎょうざ マーボーもやし 杏仁フルーツ	豚肉 みそ かつお節	牛乳 のり	人参 パプリカ パイナップル みかん	キャベツ もやし しょうが 長ねぎ	米 ぎょうざの皮 あんじんゼリー 澱粉	ごま油 ごま サラダ油 砂糖	785 23.6 1.8	
23	木	ナン	○	カレーミート グリーンサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 十勝ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス ブロッコリー レーズン	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	ナン 米粉	サラダ油 レギュラーマヨネーズ	818 38.5 3.2	
24	金	ごはん	○	鶏肉の塩こうじチーズ焼き ひじき入りごまドレサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー パプリカ 人参 コーン	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ	米 ドレッシング サラダ油 ごま	777 34.6 2.5		
27	月	ごはん	○	ブルコギ丼 春雨サラダ アセロラミルク	豚肉	牛乳	パプリカ にら 小松菜 人参 もやし	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり	米 春雨 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	815 32.1 2.7	
28	火	ごはん	○	ししゃもごまフライ(2本) キャベツともやしのおひたし 大根とがんとどきの炒め煮	かつお節 豚肉 がんとどき	牛乳 ししゃも	人参 枝豆 しょうが	キャベツ もやし 大根 にんにく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 大豆油 サラダ油	805 33.1 2.6	
29	水	ごはん	● ユビ	さばの旨味干し 切干大根のツナごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	さば みそ ツナ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれん草 人参 人参 長ねぎ	切干大根 キャベツ しめじ	米 ミルク 砂糖	ごま	835 32.1 2.6	
★オリジナルサンドイッチ献立★												
30	木	横割り コッパン	○	豆乳コロッケ 人参ツナサラダ チリコンカン	豆乳 大豆 青大豆 金時豆	牛乳	人参 グリーンピース コーン	きゅうり 枝豆 玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 米粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	872 39.2 3.5	
31	金	ごはん	○	むらさき芋もち 焼肉サラダ 厚揚げの中華煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ エビ	牛乳	人参 チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり コーン	米 むらさき芋もち 砂糖 ごま	サラダ油 ごま油	797 31.6 2.3	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

学校給食摂取基準

830
27.0~41.5
2.5g未満