

2024年



5月献立予定表


 中学校
神崎町給食センター

献立名				主 材 料 と そ の 働 き								栄 養 価	
日	曜 日	主 食	牛乳	お か す	【赤】		【緑】		【黄】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)		
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
★八十八夜献立★				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	牛乳	パプリカ	もやし	米	大豆油	790		
					豚肉	わかめ	にら	キャベツ	小麦粉	サラダ油	34.2		
1	水	ごはん	○		かつお節	こんぶ	人参	たけのこ	パン粉		2.4		
					かまぼこ			玉ねぎ	プリン				
2	木	食パン (ブルーベリーy&)	○	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	牛乳	ブロッコリー	にんにく	パン	大豆油	838		
					大豆		人参 トマト	しょうが	ジャム	ドレッシング	32.6		
					金時豆		セロリー	カリフラワー	米粉	揚げ油	3.4		
					青大豆	ベーコン	キャベツ	玉ねぎ	寒粉	じゃが芋			
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	牛乳	人参	玉ねぎ	米	サラダ油	795		
						海藻	パプリカ	にんにく	じゃが芋	カレールウ	24.8		
						ひじき	ブロッコリー	きゅうり	ゼリー		2.6		
						わかめ	キャベツ	りんご					
8	水	ごはん	○	野菜コロッケ 大豆の磯煮 豚汁	大豆	牛乳	人参	ごんにゃく	米	大豆油	794		
					油揚げ	ひじき	小松菜	ごぼう コーン	じゃが芋	サラダ油	26.5		
					ちくわ みそ	こんぶ	いんげん	大根	小麦粉	里芋	2.6		
					豚肉	かつお節	玉ねぎ	長ねぎ	パン粉	砂糖			
★オリジナルサンドイッチ献立★					ハム ツナ	牛乳	人参	キャベツ	パン	レタg マヨネーズ	845		
					たまご	チーズ		きゅうり	チョコ	サラダ油	33.8		
9	木	横割り コッパパン (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	大豆 青大豆	豚肉	人参	玉ねぎ	砂糖		3.1		
					金時豆	ベーコン		玉ねぎ	じゃが芋				
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	牛乳	人参	大根 コーン	米	サラダ油	766		
					鶏肉 ちくわ		いんげん	ごんにゃく	里芋	ドレッシング	33.4		
					厚揚げ		パプリカ	きゅうり	砂糖		2.4		
					かつお節			切干大根	ゼリー				
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	牛乳	人参	にんにく	米	ごま	754		
					油揚げ	こんぶ	大根	しょうが	砂糖		31.8		
					かつお節		えのき	キャベツ			2.9		
					みそ		もやし	きゅうり					
14	火	ごはん	○	豚キムチ丼 ナムル セノビーゼリー	豚肉	牛乳	にら パプリカ	キャベツ	米	サラダ油	758		
							ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	ごま	29.6		
							人参	にんにく	ゼリー	ごま油	2.3		
							もやし	白菜					
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	牛乳	人参	きゅうり	米	大豆油	801		
					かつお節			玉ねぎ	小麦粉	ごま油	31.0		
					豚肉		うめ	枝豆	パン粉	サラダ油	2.4		
							甘夏	しらたき	じゃが芋	砂糖			
16	木	食パン (りんごy&)	○	ハンバーグデミソース アスパラツナサラダ 野菜ときこの米粉クリーム煮	鶏肉	牛乳	アスパラガス	玉ねぎ	パン	バター	834		
					豚肉	スキムミルク	人参	キャベツ	ジャム	オリーブオイル	40.1		
					ツナ	チーズ	ほうれん草	オカラコーン	砂糖		3.6		
							マッシュルーム	しめじ	米粉				
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	牛乳	トマト	玉ねぎ	米	ごま油	747		
					油揚げ	こんぶ	人参	きゅうり	砂糖	アーモンド	32.8		
					かつお節	わかめ	キャベツ	キャベツ	甘酒		2.3		
					みそ	かたくちいわし			じゃが芋				
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	牛乳	ほうれん草	えのき	米	サラダ油	772		
					人参	のり	ごぼう	ごぼう	砂糖		29.8		
					豚肉		しょうが	大根	ゼリー		2.4		
					かつお節		枝豆	ごんにゃく					
					みそ 厚揚げ								
22	水	ごはん (お魚ふりかけ)	○	ジャンボぎょうざ マーボーもやし 杏にフルーツ	豚肉	牛乳	にら ビーマン	キャベツ	米	ごま油	785		
					みそ	のり	パプリカ	にんにく しょうが	ぎょうざの皮	ごま	23.6		
					かつお節		パイナップル	たけのこ	あんぱんゼリー	サラダ油	1.8		
							みかん	長ねぎ	寒粉	砂糖			
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	牛乳	人参	玉ねぎ	ナン	サラダ油	818		
					大豆	ヨーグルト	アスパラガス	にんにく	米粉	レタg マヨネーズ	38.5		
							ブロッコリー	しょうが			3.2		
							レーズン	キャベツ					
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	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	米	ドレッシング	777		
					ツナ	チーズ	パプリカ	もやし	小麦粉	サラダ油	34.6		
					ベーコン	ひじき	人参	玉ねぎ	ごま		2.5		
							コーン	キャベツ					
27	月	ごはん	○	ブルコギ丼 春雨サラダ アゼロラミルク	豚肉	牛乳	パプリカ	にんにく	米	サラダ油	815		
							にら 小松菜	しょうが	春雨	ごま油	32.1		
							人参	玉ねぎ	砂糖	ごま	2.7		
							もやし	きゅうり	ゼリー				
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 大根とがんもどきの炒め煮	かつお節	牛乳	人参	キャベツ	米	ごま	805		
					豚肉	ししゃも		もやし	小麦粉	大豆油	33.1		
					がんもどき		枝豆	大根	パン粉	サラダ油	2.6		
							しょうが	にんにく					
29	水	ごはん	● ヨーヒ	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	牛乳	ほうれん草	切干大根	米	ごま	835		
					ツナ 豆腐	わかめ	人参	キャベツ	ミルメーク		32.1		
					油揚げ	こんぶ		しめじ	砂糖		2.6		
					かつお節			長ねぎ					
★オリジナルサンドイッチ献立★					ツナ	牛乳	人参	きゅうり	パン	大豆油	872		
					鶏肉 豆乳		グリーンピース	枝豆	小麦粉	ドレッシング	39.2		
30	木	横割り コッパパン	○	豆乳コロッケ 人参ツナサラダ チリコンカン	大豆 青大豆			玉ねぎ	パン粉	サラダ油	3.5		
					金時豆		コーン	にんにく	米粉				
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	牛乳	人参	にんにく しょうが	米	サラダ油	797		
					鶏肉		チンゲンサイ	ほししいたけ	むらさき芋もち	ごま油	31.6		
					厚揚げ		たけのこ	きゅうり	砂糖	ごま	2.3		
					エビ		玉ねぎ	もやし コーン	寒粉				
※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	