



【5月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL：0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ちらし寿司		若竹汁 もやしのごま和え 柏餅	ぎゅうにゅう あげ たまご きぬさや とうふ ハム かまぼこ わかめ(かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま かしわもち	だいこん しいたけ にんじん れんこん たけのこ もやし えのきたけ たまねぎ きゅうり	782	34.8
2	火	丸パン		春キャベツのペペロンチーノ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	さとう でんぶん スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん にんにく ほうれんそう きゅうり コーン	790	28.4
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	麦ごはん		魚フライごまソースかけ 甘酢和え 呉汁	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ホキ あげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	848	33.6
9	火	ハニートースト		ポトフ風煮込み ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	さとう でんぶん マーガリン はちみつ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えんどう キャベツ ごぼう きゅうり	846	26.2
10	水	振替休業日							
11	木	食パン		トマト煮 しゅうまい ミモザサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご	さとう じゃがいも オリーブオイル	しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり いちごジャム	788	31.4
12	金	麦ごはん		わかめのみそ汁 がんとどひじきの煮物 手作りかつおふりかけ ジューシー	ぎゅうにゅう とうふ あげ がんとどき とりにく さつまあげ わかめ ひじき かつお (いりこ)	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ だいこん にんじん しめじ いんげん みかんかじゅう	765	34.1
15	月	振替休業日							
16	火	黒糖パン		担々麺 棒棒鶏	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	こくとうパン さとう スパゲッティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり だいこん	848	35.5
17	水	麦ごはん		いわしのおかか煮 塩昆布和え 鶏汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ しおこんぶ (にぼし)	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	775	31.8
18	木	カツバーガー		オニオンスープ 鉄分サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	さとう ばんこ あぶら でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ひじき もやし こまつな	768	31.3
19	金	しらすごはん おろしとろろごはん		けんちん汁 キャベツとかまぼこの梅和え	ぎゅうにゅう しらす とりにく とうふ かまぼこ (こんぶ)	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかんかじゅう	748	27.3
22	月	麦ごはん		野菜スープ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく きゅうり コーン	758	21.6
23	火	コッペパン		ラビオリスープ チリコンカン ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいず ヨーグルト	コッペパン あぶら ラビオリ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな トマト にんにく	738	32.7
24	水	麦ごはん		麻婆なす 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム かいそう	こめ むぎ さとう かつくりこ ごま あぶら	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	721	27
25	木	ミルクパン		春雨スープ ししゃもフリッター 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ししゃも つくね ツナ ひじき	ミルクパン さとう マーガリン ばんこ はるさめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが キャベツ えだまめ	757	29.6
26	金	麦ごはん		もずくスープ 肉野菜炒め	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もずく	こめ むぎ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ビーマン	714	27.5
29	月	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 千草焼き キャベツとわかめの香味和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにく ちぐさやき わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく いんげん	874	31.5
30	火	揚げパン		ミネストローネ チーズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン チーズ	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく コーン	765	23.1
31	水	麦ごはん		のっぺい汁 肉詰めいなり(味付け) かぼすあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ あげ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼす	739	26

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。