

5月 献立予定表 (中学校)

令和6年度
あわら市学校給食センター

献立日	献立内容	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養量	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品など	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	5群 こく類・芋類 砂糖など	6群 油類 種類など	3群 色の濃い野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物など	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	炭水化物
1水	ご飯 牛乳 焼きチーズ天 あげのカレー煮 じゃこ入りサラダ カミカミ昆布	アイアン 献立 魚すり身 厚揚げ 豚肉	牛乳 チーズ しらす干し 昆布	米 でんぷん 砂糖	油 やさいかれーるウ	人参 いんげん	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 大根 きゅうり	747 kcal 33.1 g 25.1 g 3.0 g	102.1 g
2木	【端午の節句献立】 ご飯 牛乳 かつおフライ中濃ソースかけ 若竹汁 じゃがいものきんぴら かしわもち	かつお 豚肉	牛乳 わかめ	米 パン粉 小麦粉 麩 じゃが芋 砂糖 かしわもち	油 ごま油 ごま	人参	竹の子 えのき茸 こんにやく 枝豆	786 kcal 31.0 g 19.9 g 2.9 g	125.4 g
7火	わかめご飯 牛乳 もち米付き肉だんご(3こ) 春キャベツのポトフ もやしツナあえ	豚肉 鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 わかめ	米 もち米 でんぷん パン粉 じゃが芋 砂糖		人参	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 もやし きゅうり コーン	780 kcal 29.4 g 23.9 g 3.8 g	118.5 g
8水	ご飯 牛乳 いわしのカリカリフライ(2匹) クリームシチュー カラフルひじきのサラダ	歯っぴー 献立 いわし 鶏肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	米 じゃが芋 でんぷん 米粉 砂糖	油 ホワイトルウ ごま油	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	785 kcal 29.8 g 26.9 g 1.8 g	113.4 g
9木	ご飯 牛乳 青のりポテトビーンズ 牛肉のすき煮 わかめの酢の物 レモンの豆乳ムース	大豆 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	米 じゃが芋 でんぷん ふ 砂糖 レモンの豆乳ムース	油	人参	玉ねぎ こんにやく ねぎ きゅうり もやし	735 kcal 26.7 g 22.8 g 2.3 g	111.7 g
10金	ご飯 牛乳 豚肉とさつま芋の甘辛煮 打ち豆汁 切干大根のソース炒め	豚肉 打ち豆 薄揚げ みそ 竹輪	牛乳	米 さつま芋 でんぷん 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ ひら茸 切干大根	770 kcal 30.9 g 25.5 g 2.2 g	111.0 g
13月	ご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 新玉ねぎのスープ ピーマン入り野菜炒め	鶏肉 ベーコン はんぺん	牛乳	米 でんぷん ビーフン 砂糖	油 ごま油	人参 パセリ にら	生姜 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	750 kcal 26.9 g 25.8 g 2.3 g	106.4 g
14火	バンズパン 牛乳 フランクフルトのケチャップからめ チンゲン菜と肉団子のスープ ポテトサラダ 1食チーズ	フランクフルト ミートボール	牛乳 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 マヨネーズ (ノンエッグ)	チンゲン菜 人参	玉ねぎ コーン えのき茸 きゅうり	780 kcal 31.2 g 38.9 g 4.3 g	79.6 g
15水	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ(3こ) マーボー豆腐 小松菜のナムル	豚肉 豆腐 大豆ミート 赤みそ みそ	牛乳	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	にら 人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ねぎ もやし	764 kcal 25.7 g 27.2 g 2.2 g	110.9 g
16木	山菜おこわ 牛乳 だし巻きたまご 大麦入り和風スープ ごまドレッシングサラダ スイートポテト	鶏肉 薄揚げ たまご ベーコン	牛乳 わかめ	米 もち米 でんぷん 砂糖 大麦 さつまいも じゃがいも 米粉	ごま 油	人参 赤ピーマン	ふき みずわらび 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	775 kcal 28.1 g 22.7 g 3.5 g	119.5 g
17金	ご飯 牛乳 マグロメンチカツ 炒り鶏 キャベツの梅おかか和え	マグロ 魚すり身 鶏肉 はんぺん かつお節	牛乳	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ こんにやく れんこん ごぼう 干し椎茸 キャベツ 梅肉	772 kcal 29.9 g 23.0 g 2.7 g	118.8 g
20月	【外国の料理(アメリカ)】 ご飯 牛乳 チキンナゲット(3こ) チリコンカン サウザンドドレッシングサラダ	鶏肉 おから 豚肉 牛肉 ひよこ豆	牛乳	米 でんぷん パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	815 kcal 28.3 g 27.8 g 2.6 g	122.0 g
21火	えんどう入り菜飯 牛乳 キャベツメンチカツ ワンタンスープ はりはりサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	米 でんぷん 小麦粉 ワンタン 砂糖	油 ごま	菜めし チンゲン菜	えんどう豆 玉ねぎ えのき茸 切干大根 キャベツ きゅうり	776 kcal 24.4 g 22.2 g 3.8 g	123.6 g
22水	ご飯 牛乳 ハムカツ 高野豆腐の卵とじ 野菜のしょうゆ麴和え	ハム 鶏肉 高野豆腐 たまご	牛乳	米 じゃが芋 米粉 砂糖 でんぷん	油	人参 小松菜	玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 枝豆 キャベツ コーン	765 kcal 30.6 g 24.8 g 2.2 g	128.5 g
23木	ご飯 牛乳 野菜の豆乳グラタン ミネストローネ チキンサラダ	おから 豆乳 ベーコン ささみ	牛乳	米 マカロニ 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参 トマト	玉ねぎ 大根 ズッキーニ キャベツ きゅうり	769 kcal 21.2 g 28.8 g 2.0 g	110.5 g
24金	ご飯 牛乳 鯖のみりん焼き 豚汁 卵の花 セミノールオレンジ	おばあちゃん の味の日 鯖 豚肉 みそ 鶏肉 おから 薄揚げ	牛乳 ひじき	米 じゃが芋 米粉 砂糖 でんぷん	ごま油 油	人参	もやし こんにやく ねぎ 干し椎茸 ごぼう セミノールオレンジ	708 kcal 32.4 g 23.2 g 2.0 g	98.0 g
27月	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンポタージュ 野菜の炒り大豆和え	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	油 ポタージュのもと 生クリーム	人参 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ もやし	813 kcal 29.3 g 24.2 g 3.7 g	123.1 g
28火	ご飯 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ふわふわ卵スープ 切干大根の和風マヨネーズ和え 日向夏みかんゼリー	目によい 食べ物の日 鶏肉 たまご かつお節	牛乳 チーズ	米 パン粉 日向夏みかんゼリー	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 枝豆	765 kcal 31.3 g 27.2 g 2.0 g	104.5 g
29水	麦ご飯 ポークカレー 牛乳 コーンしゅうまい(3こ) 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ ごま油	人参 トマト	コーン 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	730 kcal 25.0 g 19.5 g 3.4 g	123.1 g
30木	五日チャーハン 牛乳 春巻き キムチスープ フルーツ杏仁	焼き豚 豚肉 豆腐 薄揚げ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 春雨 豆乳杏仁豆腐ゼリー いちごゼリー	油 ごま油	人参	マッシュルーム 竹の子 キャベツ 玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根 はくさいキムチ パイン缶 みかん缶	767 kcal 23.8 g 27.6 g 3.4 g	112.0 g
31金	ご飯 牛乳 ソースカツ じゃがいものそぼろ煮 たくあん和え	豚肉 鶏肉 はんぺん	牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ごま油	人参	生姜 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 キャベツ きゅうり たくあん	751 kcal 28.5 g 19.9 g 3.3 g	121.3 g