



令和6年度

# 5月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水		開校記念日									
2	木	中華風おこわ 鶏ののり塩から揚げ すまし汁 抹茶豆乳ゼリー こどもの日にちなんだ献立	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 あおのり 木綿豆腐 粉砕天 豆乳 【かつお節 昆布】		精白米 もち米 ごま油 上白糖 米サラダ油 でん粉 てまり塩		干しいたけ たけのこ水漬 にんじん グリンピース にんにく こまつな 根菜ねぎ		782	21.4	27.6	2.3
3日(金)憲法記念日 6日(月)振替休日												
7	火	麻婆豆腐丼 ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ウェーブワンタン		にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水漬 根菜ねぎ いら たまねぎ はくさい チンゲンサイ		782	17.7	27.5	2.6
8	水	麦ご飯 玉ねぎと豆腐の味噌汁 魚の香味焼き ジャがいもの煮物	飲用牛乳 ぶり 木綿豆腐 米みそ 豚肉 【かつお節】		精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 ジャがいも 上白糖		たまねぎ ふなしめじ こまつな にんにく しょうが 根菜ねぎ グリンピース		768	19.4	30.6	2.9
9	木	ミルクパン コーンスープ ヘルシーバーグ・トマトソースがけ フレンチサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ベーコン 【鶏ガ ラ】		ミルクパン パン粉 上白糖 米サラダ油 ジャがいも		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ		739	18.3	37.9	3.9
10	金	麦ご飯 きのご味噌汁 いわしのかば焼き 野菜の梅和え	飲用牛乳 いわし 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【かつお節】		精白米 米粒麦 薄力粉 でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま油		しょうが 鶏豆もやし にんじん きゅうり 梅干し だいごん えのきたけ ふなしめじ 根菜ねぎ		741	17.2	28.5	3.0
13	月	親子丼 すまし汁 きゅうりのピリ辛漬け	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 カットわかめ 【かつお節 昆布】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま油		たまねぎ にんじん 糸みつば にんじん 根菜ねぎ きゅうり 一味唐がらし		737	17.8	27.8	2.9
14	火	麦ご飯 鮭とコーンの揚げ煮 ハンカンスー	飲用牛乳 鮭 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ジャがいも 醤油はるさめ ごま油		にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 さやいんげん 鶏豆もやし きゅうり しょうが		782	14.2	24.5	2.1
15	水	たけのご飯 すいとん汁 みそドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 米みそ 【かつお節 昆布】		精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま油		しょうが たけのこ水漬 にんじん 干しいたけ だいごん ごぼう 根菜ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり		726	15.3	27.5	2.2
16	木	スパゲティビーンズソース マセドアンサラダ ミルクゼリー・ブルーベリーソースがけ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 豚肉 鶏肉 鶏卵 粉砕天		スパゲティ 米サラダ油 上白糖 ジャがいも ブルーベリージャム		にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト加工品 だいごん きゅうり コーン缶		756	16.3	26.9	2.3
17	金	麦ご飯 新キャベツの味噌汁 ますのねぎ味噌焼き 蓬わかめのきんぴら	飲用牛乳 ます 米みそ 豚肉 ソフト寒わかめ 油揚げ 【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油		しょうが 根菜ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ		731	21.2	26.8	3.6
20	月	中華丼 たまごスープ ナムル	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 カットわかめ 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油		にんにく しょうが たけのこ水漬 にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい こまつな チンゲンサイ 鶏豆もやし こまつな 根菜ねぎ		736	13.0	31.9	3.5
21	火	麦ご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 青ピーマン 根菜ねぎ きゅうり 鶏豆もやし		737	18.0	29.2	2.4
22	水	しょうゆラーメン ポテトのたご焼き風	飲用牛乳 豚肉 ベーコン あおのり 【鶏ガラ 豚骨】		蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ジャがいも でん粉 上白糖		しょうが にんにく にんじん キャベツ 鶏豆もやし 根菜ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 紅しょうが		756	14.1	34.4	3.6
23	木	麦ご飯 味噌汁 さばの塩焼きおろしぞえ 野菜ののり和え	飲用牛乳 さば 油揚げ 米みそ 刻みのみ 【かつお節】		精白米 米粒麦 ジャがいも 上白糖		たまねぎ 根菜ねぎ だいごん こまつな 鶏豆もやし にんじん		752	19.0	29.6	3.3
24	金	チキンライス せん切り野菜スープ ベーコンオムレツ	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖		にんにく マッシュルーム水漬 たまねぎ 青ピーマン コーン缶 にんじん しょうが 根菜ねぎ セロリー キャベツ パセリ		776	15.5	34.1	3.3
27	月	麦ご飯 ちりめんふりかけ ジャがいものそぼろ煮 三色あえ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 糸餅り 真大豆 豚肉 【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ジャがいも しらすき でん粉 ごま油		しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 鶏豆もやし にんじん きゅうり		740	16.1	20.8	3.1
28	火	パンキンパン ミネストローネ アスパラとポテトの豆乳グラタン	飲用牛乳 ビガチーズ ベーコン 豆乳 鶏肉 【鶏ガラ】		パンキンパン ジャがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉 リボンマカロニ		たまねぎ コーン缶 アスパラガス パセリ しょうが 根菜ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトダイスカット		740	15.4	42.1	3.6
29	水	豚キムチ丼 トックスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 トックスライス		にんにく たまねぎ にんじん はくさい 鶏豆もやし いら 根菜ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ		728	14.3	24.1	2.9
30	木	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚のにんにくみそ焼き わかめ入りお浸し	飲用牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 米みそ カットわかめ 【鰹節 昆布】		精白米 米粒麦 ごま油 ちくわぶ 上白糖		にんじん ごぼう だいごん えのきたけ 根菜ねぎ にんにく 一味とうがらし 鶏豆もやし にんじん きゅうり		727	21.5	24.6	2.8
31	金	チキンカツカレーライス コーンフレンチサラダ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ 豚骨】		精白米 有塩バター 米粒麦 ジャがいも 米サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖		たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶詰 りんご 根菜ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶		830	14.2	30.0	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

【 】でだしやスープを取っています。

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均値	753	17.0	29.3	3.0	353	110	2.9	252	0.34	0.51	16	7.8

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで採取検査値のみ記載します。