令和5年　5月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	チキンカレーライス 糸寒天サラダ 月初めはカレーの日	とり肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	753	12.9	28.3	2.8
2	火	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト 抹茶豆乳ぷりん 八十八夜	まぐろ缶 ベーコン 豆乳	のり 牛乳 アガー	さやいんげん パセリ粉	大根 にんにく たまねぎ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	770	16.5	31.9	2.9
8	月	○	たけのこご飯 新じゃがいものそぼろ煮 しらすのおろしﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	とり肉 油揚げ 豚ひき肉	のり 牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たけのこ 生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき	米ぬか油	769	15.9	29.3	3.4
9	火	○	プルコギ丼 もやしのごま酢和え みかんゼリー	豚肉	牛乳 アガー	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ もやし えのき たけ りんご 生姜 にんに く みかん缶 みかん ジュース	米 大麦 あわ しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	815	14.3	26.8	2.7
10	水	○	二つ折りパン　鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン にんにく	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	759	18.0	40.4	3.7
11	木	○	焼き豚チャーハン 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	焼き豚 豚ひき肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ たけのこ 切干大根 干ししいたけ 白菜 にんにく コーン きくらげ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	765	18.8	30.5	4.3
12	金	○	ハッシュドポーク 小松菜ときのこのガーリックソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース しめじ コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	756	11.3	31.9	2.5
15	月	○	揚げパン（きなこ） フレンチサラダ ポークビーンズ	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	米粉パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 米ぬか油	790	21.0	39.5	2.9
16	火	○	ジャンバラヤ　鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラともやしのスープ	とり肉 ソーセージ 豆腐	牛乳	にんじん パセリ粉 にら	にんにく たまねぎ コーン 生姜 キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 米粉 片栗粉 はちみつ 春雨	マーガリン 米ぬか油	820	16.9	39.1	3.6
17	水	○	ご飯　鯖のカレー焼き 切干と胡瓜のごま酢和え 五目さっぱりスープ	さば とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 キャベツ きゅうり たけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	721	18.5	31.5	2.3
18	木	○	あぶたま丼　レタスのいそあえ キャベツの味噌汁	油揚げ 竹輪 卵 とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース レタス もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋		723	16.3	24.5	3.4
19	金	○	家常豆腐丼 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし キャベツ みかん 缶 パインアップル缶 ぶ どう缶 洋なし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	816	15.5	27.2	2.6
22	月		運動会振替休業日										
23	火		運動会予備日(お弁当持参)										
24	水	○	あんかけ焼きそば トックと卵のスープ 果物(メロン)	豚肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく 干ししいたけ もやし 生姜 白菜 ねぎ メロン	中華めん 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油	781	17.8	27.4	2.7
25	木	○	ご飯　生揚げバーグ じゃがいものサラダ 小松菜ともやしのスープ	豚ひき肉 厚揚げ ハム とり肉	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 きゅうり たまねぎ 生姜 もやし 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 春雨	米ぬか油 ごま油	790	17.0	30.4	2.5
26	金	○	グリンピースご飯 かつおの香り揚げ おろし和え 新たまねぎのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	グリンピース 生姜 にんにく えのきたけ もやし 大根 たまねぎ 干ししいたけ	米 片栗粉 じゃが芋	油	730	20.2	21.3	3.4
29	月	○	わかめご飯 ししゃもの南部焼き キャベツのおかか炒め 豚汁	油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 里芋	白ごま 黒ごま 米ぬか油	778	15.5	34.9	3.0
30	火	○	ご飯　新じゃがいものそぼろ煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 のりのつくだ煮	豚ひき肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ もやし	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米ぬか油 白すりごま	718	14.8	24.3	2.8
31	水	○	ご飯　人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 鶏肉のコーンフレーク焼き ジュリエンヌスープ	とり肉 ベーコン 鶏もも	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	米 大麦 コーンフレーク 砂糖	マヨネーズ（エッグフ リー） 米ぬか油	785	14.9	35.4	2.0

※　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18回

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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	769	16.4	30.9	3.0	355	110	3.1	262	0.38	0.50	19	8.2

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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。