

令和6年

5月献立表

北町中学校

実施日	日曜	献立名	主な材料とその動き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	飲用牛乳 抹茶揚げパン 野菜のごまみそ和え 押し麦のスープ	みそ とり肉 ウィンナー	牛乳	小松菜 にんじん	もやし にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 大麦	油 白すりごま 米ぬか油	661	15.4	35.9	3.1
2	木	飲用牛乳 中華おこわ 中華大根 じゃがいも入りわかめスープ	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ コーン グリーンピース 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	ごま油 米ぬか油 白ごま	683	10.1	17.5	2.6
7	火	飲用牛乳 ジャンバラヤ 枝豆サラダ レンズ豆のスープ	とり肉 ウィナー まぐろ 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン セロリー	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油	676	15.1	30.4	3.2
8	水	飲用牛乳 麦ご飯 ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 三色野菜の和風ドレッシング	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	716	12.5	31.8	2.9
9	木	飲用牛乳 ジャージャー麺 鶏肉とえのきのスープ	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	764	17.6	33.2	3.8
10	金	飲用牛乳 ごまゆかりご飯 鯖のピリ辛焼き 野菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖	白ごま ごま油	741	18.6	34.0	3.7
13	月	飲用牛乳 厚揚げ塩麩丼(麦ご飯) 広東スープ	とり肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 白菜	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 白すりごま ごま油	745	16.6	32.7	2.8
14	火	飲用牛乳 わかめご飯 魚の西京焼き ひじきと根菜の炒め煮 花魁とみつばの吸い物	銀さわり みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう れんこん 大根	米 砂糖 こんにゃく 焼きふ	白ごま 米ぬか油	694	16.5	20.7	4.7
15	水	飲用牛乳 フレンチトースト さつまいものレモン煮 大豆入りミネストローネ	卵 とり肉 打ち豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	レモン にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	食パン 砂糖 さつまいも マカロニ	バター 米ぬか油	718	13.7	24.7	2.7
16	木	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 かつおの玉ねぎマヨ焼き 豚汁	かつお いんげん豆 豚肉 豆腐 みそ 豚汁	牛乳	パセリ粉 にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 マヨネーズ	718	19.1	31.7	2.3
17	金	飲用牛乳 ポークカレーライス サウピカンサラダ フルーツポンチ(寒天)	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 マーガリン 油 ごま油	920	10.6	25.5	3.0
20	月	飲用牛乳 チンジャオロース丼 青梗菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 豆腐 削り節	牛乳	赤ビーマン ビーマン にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	662	18.3	24.1	3.0
21	火	飲用牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの利休焼 かみなり汁	豚ひき肉 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 黒ごま	646	19.3	35.5	3.1
22	水	飲用牛乳 ミートソーススパゲティ コーンフレークサラダ	ベーコン 豚ひき肉	牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 小麦粉 コーンフレーク	オリーブ油 米ぬか油	740	16.7	27.9	3.9
23	木	飲用牛乳 親子丼 大根のあったか汁 くだもの	とり肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 大根(葉)	たまねぎ 大根 しめじ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	736	15.4	25.3	3.1
24	金	飲用牛乳 家常豆腐丼 あっさりナムル 中華風レタススープ	みそ 厚揚げ 豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし レタス えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま ごま	729	17.1	30.6	4.1
27	月	飲用牛乳 コーンピラフ 大豆入りハンバーグの トマトソースがけ ABCスープ	とり肉 豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース セロリー キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	マーガリン 米ぬか油	827	15.4	35.9	4.4
28	火	飲用牛乳 中華丼(麦ご飯) 豆腐入り卵スープ	豚肉 えびいか うずら卵 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜	米 大麦 片栗粉	米ぬか油 ごま油	694	16.7	29.6	3.0
29	水	飲用牛乳 麦ごはん 鯉魚 こんにゃくと野菜のごま煮 さつまい	赤魚 豚肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	米ぬか油 ごま油 白ごま 白すりごま	720	18.0	22.3	3.5
30	木	飲用牛乳 ミルクパン ほうれん草とチーズの卵焼き トマトスープ	鶏ひき肉 卵 とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん トマト缶 ビーマン トマトジュース	たまねぎ	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	678	18.8	41.3	3.5
31	金	飲用牛乳 麦ごはん のりの佃煮 肉豆腐 白菜とちくわのゴマ和え	豚肉 豆腐 竹輪	牛乳 焼きのり	にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	米ぬか油 白すりごま	769	16.8	30.7	2.8

※ 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21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	726	16.0	29.6	3.3	362	105	2.9	248	0.34	0.46	16	7.3