

令和5年

5月献立表



八坂中学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	八宝おこわ 牛乳 白菜と肉団子のスープ 果物(なつみ) 端午の節句	豚肉 えび 牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ	米 もち米 さつま芋 ごま油 ごま 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 なつみ	764	16.6	23.9	2.6
8 月	ミルクパン&チョコチップパン 牛乳 フリカデル(肉団子のトマト煮込み) フリッツ(フライドポテト) ベルギー	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 レンズ豆 生クリーム	ミルクパン チョコチップパン 片栗粉 ごま油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ さやいんげん	848	15.1	35.1	2.8
9 火	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 豚汁 抹茶プリン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ 油揚げ みそ アガー(海藻) クリーム	米 大麦 パン粉 ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 白玉団子	たまねぎ 大根 ごぼう にんじん ねぎ	854	15.8	31.2	2.5
10 水	スパイシーカレーピラフ 牛乳 お豆のポトフ 果物(美生柑)	ハム えび 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	米 油 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく キャベツ みしょうかん	764	18.0	32.9	2.6
11 木	大豆入りひじきごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き 白玉入りすまし汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 鮭 チーズ	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ 白玉団子	にんじん とうな 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	777	21.5	30.8	3.1
12 金	麦ごはん 春巻き 牛乳 トックのスープ カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 春雨 ごま油 春巻きの皮 片栗粉 油 トック ごま 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ いら ねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ	791	15.4	29.4	2.8
15 月	ごぼう入りキーマカレー 牛乳 春野菜のマリネ	豚肉 いんげん豆 大豆 レンズ豆 牛乳 ハム	米 大麦 バター 米ぬか油 米油 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト缶 キャベツ もやし 小松菜	755	13.9	30.0	2.4
16 火	わかめごはん 牛乳 小松菜とチーズの卵焼き 五月汁 きなこ豆	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 いんげん豆 卵 チーズ 油揚げ みそ 大豆 きな粉	米 大麦 ごま 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ 小松菜 たけのこ にんじん さやえんどう ほうれん草	861	19.1	36.8	3.9
17 水	麦ごはん 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け 太平燕(タイピーエン) 杏仁豆腐	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ うずら卵 なんと 寒天 生クリーム	米 大麦 砂糖 春雨 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ みかん缶 レモン	763	18.0	29.6	2.1
18 木	グリーンピースごはん 牛乳 和風豆腐グラタン のっぺい汁	牛乳 えび いか 豆腐 いんげん豆 みそ クリーム チーズ 豚肉	米 油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 大根 ごぼう ねぎ	763	17.6	25.1	2.5
19 金	麦ごはん 牛乳 ヒカド 浦上そばろ モカゼリ 食育の日	牛乳 たい 豚肉 さつま揚げ アガー クリーム	米 大麦 さつま芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく 油	にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ ごぼう もやし	759	13.3	22.9	2.3
22 月	山菜おこわ 牛乳 さばの文化干し焼き かきたま汁 小玉すいか	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば 鶏卵 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま 片栗粉	たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ にんじん ねぎ ほうれん草 小玉すいか	812	18.2	40.9	3.1
23 火	ぶどうパン&ガーリックフランス 牛乳 アスパラとポテトのシチュー 春キャベツのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム	ぶどうパン ソフトフランスパン バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	805	14.2	37.0	2.7
24 水	家常豆腐丼 牛乳 華風野菜 マーラーカオ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏卵	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 小麦粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく 大根 きゅうり	837	14.7	29.8	2.3
25 木	千草うどん 牛乳 ちくわといかの二色揚げ	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 竹輪 青のり 鶏卵 いか	うどん ごま 小麦粉 油	にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	877	18.9	20.8	7.0
26 金	みそカツ丼 牛乳 紅白すまし汁 オニオンドレッシングサラダ 果物(冷凍パイ) 運動会応援献立	豚肉 鶏卵 みそ 牛乳 豆腐 はんぺん 鶏肉 わかめ まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	大根 にんじん かぶ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ パセリ 冷凍パイ	827	18.1	24.6	2.9
30 火	麦ごはん 牛乳 すき焼き風旨煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 油 しらたき 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 春菊 メロン	803	18.9	26.5	2.4
31 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶	816	14.6	24.4	2.2

※ 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	804	16.8	29.6	2.9	417	117	3.2	233	0.38	0.46	16	7.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。