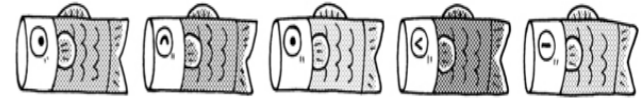


令和5年度

5月献立表



豊玉中学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	月		開校記念日										
2	火	○	ポークカレーライス こんにゃくサラダ	飲用牛乳 豚肉 【鶏がら 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも 板こんにゃく 上砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品 りんご 緑豆もやし きゅうり ホールコーン	770	12.2	27.0	3.0			
3	水		憲法記念日										
4	木		みどりの日										
5	金		こどもの日										
8	月	○	中華風おこわ 沢煮椀 鶏の唐揚げ 抹茶豆乳ゼリー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 粉寒天 豆乳 【削り節 昆布】	精白米 もち米 ごま油 米サラダ油 片栗粉 上砂糖	干しいたけ たけのご水煮 にんじん さやいんげん しょうが ごぼう にんじん だいこん	856	15.9	33.1	2.6			
9	火	○	麦ご飯 豆腐の味噌汁 魚のピリ辛焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳 木綿豆腐 米みそ 鯖 鶏肉 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上砂糖 片栗粉	たまねぎ グリンピース ぶなしめじ こまつな しょうが 根深ねぎ	775	19.6	30.0	2.9			
10	水	○	親子丼 豚汁	飲用牛乳 鶏肉 板なしかまぼこ 鶏卵 豚肉 油揚げ 米みそ【削り節】	精白米 米粒麦 上砂糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	たまねぎ にんじん 糸みつば ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	784	18.5	28.2	2.9			
11	木	○	きなこトースト ポークシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 【鶏がら 豚骨】	食パン ソフトタイプマーガリン 有塩バター 上砂糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶 トマト加工品 グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	731	14.3	40.6	3.4			
12	金	○	麦ご飯 けんちん汁 イワシハンバーグ 野菜の梅和え	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 いわしミンチ 鶏卵 生揚げ	精白米 米粒麦 パン粉 米サラダ油 上砂糖 片栗粉 ごま油 板こんにゃく	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 緑豆もやし こまつな 梅干し 根深ねぎ だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ	747	17.8	30.5	2.4			
15	月	○	五目うま煮丼 肉団子入り野菜スープ	飲用牛乳 豚肉 なたと 木綿豆腐 うずら卵水煮 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのご水煮 はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ	770	16.1	29.1	2.5			
16	火	○	麦ご飯 味噌汁 かつおの竜田揚げ・香味ソース おかか和え	飲用牛乳 粉かつお 油揚げ 米みそ カットわかめ【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 片栗粉 ごま油 上砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし にんじん たまねぎ	747	21.3	23.6	2.8			
17	水	○	ベーコンとほうれん草 のクリームスパゲティー オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム ベーコン 粉寒天 【鶏がら】	スパゲティー 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上砂糖	しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン オレンジジュース みかん缶	830	13.4	35.2	2.9			
18	木	○	たけのご飯 すいとん汁 ししゃもの磯辺揚げ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 子持ちからふとししゃも あおのり 【削り節 昆布】	精白米 上砂糖 薄力粉 米サラダ油	たけのご水煮 にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう にんじん 根深ねぎ	783	16.0	34.3	2.4			
19	金	○	チキンのガーリックピラフ 春雨スープ サモサ風 食育の日：世界の料理（インド）	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト ぎょうざの皮 普通はるさめ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ ホールコーン 青ピーマン しょうが はくさい 干しいたけ トマト加工品	788	12.6	26.6	2.9			
22	月	○	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 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 米サラダ油 上砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 青ピーマン きゅうり 緑豆もやし	773	18.6	32.5	2.0			
23	火	○	麦ご飯 たまごスープ 白身魚のチリソース 塩ナムル	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 メルルーサ 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 片栗粉 薄力粉 上砂糖 炒りごま ごま油	にんじん たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし にんじん こまつな トマト加工品	741	18.4	26.6	2.5			
24	水	○	しょうゆラーメン フルーツのヨーグルトあえ	飲用牛乳 ヨーグルト 豚肉 板なしかまぼこ 【鶏がら 豚骨】	蒸し中華めん 米サラダ油 上砂糖 ごま油	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん たまねぎ 緑豆もやし 国産バイン缶 国産黄桃缶 国産みかん缶	730	16.3	28.0	3.3			
25	木	○	麦ご飯 味噌汁 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜ののり和え	飲用牛乳 油揚げ カットわかめ 米みそ 鮭 刻みのり 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 上白糖	たまねぎ 根深ねぎ こまつな キャベツ にんじん	734	20.2	27.2	2.9			
26	金	○	チキンライス ベーコンオムレツ せん切り野菜スープ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 鶏肉【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上砂糖	にんにく マッシュルーム水煮 たまねぎ キャベツ 青ピーマン ホールコーン にんじん トマト加工品 しょうが 根深ねぎ セロリー アスパラガス	747	15.9	31.3	3.4			
29	月	○	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え	飲用牛乳 黄だいず 豚肉 かたくちいわし 【削り節】	精白米 米粒麦 片栗粉 ごま じゃがいも 上砂糖 しらたき ごま油 米サラダ油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし にんじん こまつな 干しいたけ	787	14.8	24.9	3.1			
30	火	○	パンプキンパン 野菜スープ パンネのミートソースグラタン	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 黄だいず ピザチーズ 鶏肉 【鶏がら】	パンプキンパン ペンネマカロニ 米サラダ油 上砂糖 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト加工品 パセリ セロリー	754	16.9	37.6	3.3			
31	水	○	ビビンバチャーハン トックスープ 杏仁プリン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 豚肉 鶏卵 鶏肉 粉寒天【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 トックスライス 片栗粉 ごま油 上砂糖	にんにく チンゲンサイ しょうが にんじん はくさい 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ たまねぎ みかん缶	758	15.4	30.3	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19回
 【 】でだしやスープを取っています。削り節は、かつお節を使用しています。
 ★ サモサ：インド料理の軽食の一つ。給食では、蒸してつぶしたじゃがいもとひき肉、玉ねぎなどの具を香辛料（カレー粉）で味付けをし、小麦粉と水で作った皮（餃子の皮）で包み、油で揚げます。

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 (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	16.5	30.4	2.9	363	107	2.9	267	0.36	0.52	16	7.7

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。