

令和6年

5月献立表

中村中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 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食分 (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	○		チキンカレーライス 牛乳 福神付け 糸寒天サラダ 月月初めはカレーの日	鶏もも レンズまめ 白い いんげん	飲用牛乳 (200ml) 糸寒天	にんじん	にんにくしょうがたまねぎ福神漬 (ごま不使用) キャベツきゅうり 国産ホールコーン	米 じゃがいも上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	779	12.7	28.0	3.4
2	木	○		練馬スラゲティ 牛乳 ジャーマンポテト 抹茶豆乳ぶりん	まくる類缶詰 ベーコン 豆乳	刻みのり 20g 飲用牛乳 (200ml) パールアガー	ごまつな さやいんげん パセリ (乾)	だいこん にんにく たまねぎ	スバゲティ (卵なし) 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 有塩バター	787	16.5	32.2	3.7
7	火	○		ブルコギ丼 牛乳 もやしのごま酢和え	豚肉	飲用牛乳 (200ml)	にんじん いら ほうれんそう ごまつな	たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく	米 おおむぎあわ し らたき 三温糖 でん 粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま	767	15.0	28.4	2.7
8	水	○		たけのご飯 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 しらすのおろしドレッシング和え	鶏もも 油揚げ ふ た、ひき肉	飲用牛乳 (200ml) しらす干し	にんじん さやいんげん	新たけのこ しょうが たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり だいこん	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも しらたき	米ぬか油	735	16.3	28.8	3.4
9	木	○		二つ折りパン 牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ	鶏もも ベーコン 鶏むね	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	ミルクパン上白糖 じゃがいも ABCマカロニ (卵なし)	米ぬか油	731	18.6	38.0	3.7
10	金	○		焼き豚チャーハン 牛乳 中華風たまご焼き甘酢あん きくらげ入りスープ	焼き豚 ぶたひき肉 卵 豚肉	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ たけのこ切干し だいこん 干しいたけ ねぎ にんにく スイートコーン缶詰 くらげえのきたけはくさい	米 おおむぎ上白糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	757	18.4	30.3	4.2
13	月	○		ご飯 牛乳 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 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 切干しいたけ ごん キャベツ きゅうり たけ のこ はくさい	米 おおむぎ 上白糖 でん粉	ごま油 米ぬか油	722	18.5	31.4	2.3
14	火	○		家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉肩 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ 大豆もやし みかん缶 パイ ン缶 西洋なし缶	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま	793	15.7	27.8	2.6
15	水	○		揚げパン (きなこ) 牛乳 フレンチサラダ ボークビーンズ	きな粉 豚肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ ウインナー	飲用牛乳 (200ml)	にんじん トマトピューレ トマト缶詰	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	米粉パン 上白糖 三温糖 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油	773	21.4	38.3	2.9
16	木	○		ジャンバラヤ 牛乳 鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラともやしのスープ	鶏 ウインナー 鶏 むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん 青ピーマン いら	にんにく たまねぎ スイート コーン缶詰 しょうが キャベツ きゅうり 緑豆もやし	米 おおむぎ 米粉 でん粉はちみつ	マーガリン 米ぬか油 揚げ油	804	17.2	38.8	3.6
17	金	○		あぶたま丼 牛乳 レタスのいそあえ キャベツの味噌汁	油揚げ 焼き竹輪 卵 鶏もも 米みそ	飲用牛乳 (200ml) 刻みのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ グリン ピース レタス 緑豆もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 じゃがいも		738	16.1	23.8	3.4
20	月	○		ピピンバ 牛乳 わかめスープ みかんゼリー	ぶたひき肉 黄だいず 米みそ 鶏むね 絹ご し豆腐	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ アガー	にんじん ごまつな	にんにくしょうが 大豆もやし た まねぎ えのきたけ ねぎ みか ん缶 みかんジュース	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 ごま 炒りごま	778	16.7	27.4	3.1
21	火	○		ご飯 牛乳 肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物 のりのつくだ煮	豚肉 角揚げ	飲用牛乳 (200ml) もみのり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ 緑豆もやし	米 おおむぎ つきこ んにやく じゃがいも 上白糖 三温糖	米ぬか油 すりごま	754	15.5	23.3	2.4
22	水	○		ハッシュドボーク 牛乳 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 (乳脂肪) 飲用牛乳 (200ml)	にんじん トマト ピューレー ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース ぶ なしめじ スイートコーン缶詰	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	775	11.1	31.1	2.4
23	木	○		わかめご飯 牛乳 ししゃもの南部焼き キャベツのおかか炒め 豚汁	油揚げ 花かつお 豚肉 木綿豆腐 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 (200ml) からふとししゃも	にんじん ごまつな	キャベツ 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ さといも	炒りごま 炒りごま 米ぬか油	774	15.6	35.1	3.0
24	金	○		あんかけ焼きそば 牛乳 トックと卵のスープ くだもの	豚肉 鶏もも 卵	飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ 緑豆もやしはくさい ねぎ くだ もの	むし中華めん 三温糖 でん粉 トッ ク	米ぬか油 ごま油	781	17.8	27.4	2.9
27	月			運 動 会 振 替 休 業 日										
28	火			運 動 会 予 備 日 (お弁当持参)										
29	水	○		グリンピースご飯 牛乳 かつおの香揚げ おろし和え 新たまねぎのみそ汁	かつお 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	ごまつな にんじん	グリンピース しょうが にんに く えのきたけ 緑豆もやし だ いこん だいこん 干しいたけ	精白米 でん粉 じゃがいも	揚げ油	743	19.8	22.7	3.4
30	木	○		ご飯 牛乳 鶏肉のコーンフレイク焼き 人参ドレッシングサラダ ジュリエヌスープ	鶏もも ベーコン 若鶏	飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	キャベツ ホールコー たまねぎ	米 おおむぎ コーンフレイク 三温糖	マヨネーズ 米ぬか油	774	15.1	34.3	2.0
31	金	○		ご飯 牛乳 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	ぶたひき肉 生揚げ ボンレスハム 鶏もも 卵	飲用牛乳 (200ml) 芽ひじき	にんじん こねぎ ごまつな	れんこん えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが 緑 豆もやし 干しいたけ	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	789	16.9	30.5	2.5



※ 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

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	766	16.6	30.4	3.0	354	109	3.1	256	0.39	0.50	19	7.8
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。

くだものはメロンを予定しています