

令和3年度

5月献立表



谷原中学校

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		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜	牛乳	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
6	木	○	ゆかりご飯 スタミナ焼き 小松菜の炒め物 芋とわかめのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 りんご コーン たまねぎ	米 麦 砂糖 ジャガ芋	ごま油 白ごま油	809	15.1	25.3	3.4	
7	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが たけのこのすまし汁	豚肉 とり肉	牛乳 干しのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	油	751	13.5	20.7	2.6	
10	月	○	ピビンバ トックスープ 元気ヨーグルト	豚ひき肉 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 ねぎ	七分米 麦 砂糖 片栗粉 トック	油 ごま油 白ごま	911	16.3	30.1	2.7	
11	火	○	昆布ご飯 和風卵焼き ミニトマト (2個) さつま汁	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 卵 みそ	刻み昆布 牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう ミニトマト	干しいたけ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 さつま芋 しらたき	油	829	15.6	27.5	3.0	
12	水	○	ごま入りみそラーメン 揚げ餃子 果物 (セミノール)	豚肉 みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん にはら	にんにく たけのこ キャベツ もやし ねぎ 生姜 干しいたけ セミノール	中華めん 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 油 白すりごま	850	15.2	30.3	3.4	
13	木	○	コーンピラフ たら黄金焼き きゃべつのマスタードサラダ 三色スープ	ベーコン とり肉 たら	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 大根	七分米 麦 砂糖	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	776	15.6	31.4	3.3	
14	金	○	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 野菜の磯和え きゃべつの味噌汁	豆腐 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき のり わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	763	13.8	28.1	2.4	
17	月	○	親子丼 沢煮椀 パインゼリー	とり肉 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん みつば 小松菜	干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 たけのこ パインジュース	七分米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉		857	15.5	25.5	2.6	
18	火	○	パンキンパン アスパラとポテトのグラタン 星のマカロニスープ	ベーコン とり肉 豚肉 パルメザンチーズ	牛乳 パルメザンチーズ	アスパラガス にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	パンキンパン 小麦粉 ジャガ芋 パン粉 米粉マカロニ	油 バター	796	14.5	38.8	3.2	
19	水	○	<食育の日> 秋田県産朝えみのり (ご飯) かつおの角煮 彩りきんぴら 大根と豆腐の味噌汁	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	843	16.6	21.1	2.8	
20	木		中間考査											
21	金	○	チキンカレーライス じゃこ入り野菜サラダ りんごゼリー	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ 大根 レモン りんごジュース	ジャガ芋 小麦粉 七分米 麦 砂糖	油	887	11.7	25.6	3.1	
24	月	○	深川ご飯 さわらの照り焼き 華風炒め 根菜のごま味噌汁	あさり 油揚げ さわら 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ 枝豆 ごぼう かぶ ねぎ	米 砂糖 春雨 ジャガ芋	油 ごま油 白すりごま	816	18.5	26.3	3.1	
25	火	○	スパゲッティミートピーンズソース コールスローサラダ 果物 (マンダリン)	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく キャベツ セロリー たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン カラマンダリン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	807	15.5	26.2	2.8	
26	水	○	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル	豚肉 豆腐	牛乳	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 干しいたけ もやし きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	775	15.3	25.9	2.8	
27	木	○	わかめご飯 わかさぎのから揚げ きゃべつのごま酢和え のっぺい汁	とり肉 厚揚げ	わかめご飯の素 牛乳 わかさぎ	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 こんにゃく 里芋	白ごま油 ごま油 白すりごま	776	13.5	29.8	2.3	
28	金	○	ダイスチーズパン きのこのキッシュ ミネストローネ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶 パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ	ダイスチーズパン ジャガ芋	バター 油	816	18.0	39.9	4.2	
31	月	○	グリーンピースご飯 和風ミートローフ もやしと小松菜のからし和え けんちん汁	豚ひき肉 豆腐 卵 まぐろ缶 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	グリーンピース たまねぎ ねぎ もやし にんにく 生姜 ごぼう 干しいたけ 大根	米 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガ芋	油 白すりごま ごま油 白ごま	840	15.9	29.3	3.1	

今月は秋田県のお米

※ 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17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	818	15.3	28.3	3.0	395	129	3.6	326	0.54	0.62	37	5.8
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

<地場野菜> 五十嵐さんの畑から届く今月の野菜
キャベツ、大根、小松菜、ほうれん草

<今月の産直>

北海道空知	七分米
和歌山県紀の川	セミノール
茨城県阿見	大豆

<今月の予定産地>

牛乳 (東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨) 米 (茨城・秋田)
 にんじん・ねぎ (千葉) たまねぎ・じゃが芋 (北海道) もやし (栃木) しょうが (長崎)
 小松菜・ほうれん草 (埼玉・練馬) にんにく・ごぼう・りんご (青森) 大根 (神奈川・練馬)
 きゅうり (埼玉) 白菜・にはら (茨城) キャベツ (愛知・練馬) えのき (長野) ピーマン (高知)
 トマト (鹿児島) パセリ (静岡) アスパラ (長崎) 豚肉 (埼玉) 鶏肉 (岩手)

