

令和5年

5月献立表

谷原中学校

実施日	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが たけのこのすまし汁 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳 あまのり	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 じゃがいも こんにゃく	油	740	14.1	21.2	2.6
2 火	中華おこわ いかの香味焼き 中華風コーンスープ 牛乳	焼き豚 いか 米みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 あまのり	にんじん ごまつな	たけのこ 干しいたけ ｽｲｰﾄｺｰﾝ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ｸﾞﾘｰﾝｺｰﾝ	米 もち米 でん粉	ごま油	656	20.5	22.6	3.8
8 月	ゆかりご飯 スタミナ焼き 小松菜とコーンのソテー 芋とわかめのみそ汁 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳 ｶﾄﾞわかめ	にんじん ピーマン ごまつな	ねぎ にんにく しょうが りんご ｽｲｰﾄｺｰﾝ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	794	15.7	25.7	3.4
9 火	豚バラ高菜ご飯 キャベツのじゃこ炒め トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん たかな漬	キャベツ もやし はくさい ねぎ	米 麦 でん粉 韓国もち	油	669	13.8	24.2	2.5
10 水	セサミトースト パンネソデー コーンシチュー 牛乳	豚肉 鶏肉 黄だいず	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム	トマト缶 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘｰﾝｺｰﾝ	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 有塩バター 炒りごま すりごま	822	14.6	40.8	3.4
11 木	ごま塩ご飯 鶏のから揚げ 野菜の薬味和え 具だくさん味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし きゅうり ねぎ ごぼう とうがん	米 麦 薄力粉 でん粉	油 炒りごま 揚げ油 ごま油	880	15.6	32.9	3.2
12 金	チキンカレーライス じゃこ入り野菜サラダ マスカットゼリー 牛乳	鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン ぶどうジュース	七分つき米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油	860	12.3	26.6	3.2
16 火	ｽﾊﾟゲﾃﾞｰﾄﾞﾊﾞﾝｽﾞ コールスローサラダ ヤクルト 牛乳	豚肉 黄だいず	牛乳 ピザチーズ 乳酸菌飲料 牛乳	にんじん ﾄﾚﾋﾞｰﾙ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 干しいたけ キャベツ ｽｲｰﾄｺｰﾝ 柑橘系果物	ｽﾊﾟゲﾃﾞｰ 米粉 砂糖	油	757	17.2	28.1	2.7
17 水	わかめご飯 さばの竜田揚げ キャベツのごま酢和え のっぺい汁 牛乳	さば 鶏肉 生揚げ	わかめ ご飯の素 牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 こんにゃく さといも	油 炒りごま 揚げ油 ごま油 すりごま	834	16.0	35.7	2.5
18 木	豚キムチ丼 ビーフンスープ さつまいも黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん にら ﾌﾞﾝｶﾞｲ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい もやし はくさいキムチ 干しいたけ 干しぶどう	米 麦 砂糖 黒砂糖 でん粉 ﾋﾞｰﾌﾝ 薄力粉	油 ごま油 炒りごま 有塩バター	1044	13.8	27.1	3.0
19 金	佐賀県産さがびより<今月のお米> ハンバーグのトマトソースがけ 塩昆布和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	豚肉 鶏卵 大豆ミート 生揚げ 米みそ	牛乳 調理用牛乳 塩昆布 ｶﾄﾞわかめ	ﾄﾚﾋﾞｰﾙ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	米 ﾊﾝ粉 砂糖	油 ごま油 炒りごま	871	20.5	25.3	3.1
22 月	昆布ご飯 厚焼き卵 ミニトマト さつま汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 米みそ	刻み昆布 牛乳	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 だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも しらたき	油	774	16.7	27.7	3.4
23 火	ジャージャー麺 もやし炒め フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆ミート 米みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	むし中華めん 砂糖 でん粉	油 すりごま ごま油 炒りごま	804	18.4	28.4	4.3
24 水	麦ご飯 かつおの香り焼き 彩りきんぴら 大根と豆腐の味噌汁 牛乳	かつお 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん だいこん えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま油	625	23.2	22.0	2.5
25 木	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが 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 でん粉	油 ごま油 すりごま	750	15.8	26.8	2.8
26 金	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 野菜の磯和え けんちん汁 牛乳	押し豆腐 鶏肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 芽ひじき 刻みのり	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 揚げ油 ごま油	788	14.2	28.8	2.1
29 月	きびごはん つくね焼き 若草ポテト 白菜と油揚げの味噌汁 牛乳	鶏肉 大豆ミート 油揚げ 米みそ	牛乳 あおのり ｶﾄﾞわかめ	にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい	米 きび ﾊﾝ粉 砂糖 薄力粉 でん粉	油 揚げ油	809	17.8	27.6	2.6
30 火	あしたばパン アスパラとポテトのグラタン ソーセージと野菜のスープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 ｶﾄﾞわかめ	牛乳 調理用牛乳 ﾌﾗｲﾝｸﾞｰｽ	ｱｽﾊﾟﾗｽ にんじん ごまつな	たまねぎ ﾏｯｼﾞｭｰﾙｰﾑ にんにく セロリー キャベツ	あしたばﾊ 薄力粉 じゃがいも ﾊﾝ粉	油 有塩バター	732	14.5	44.4	4.0
31 水	親子丼 沢煮焼 りんごゼリー 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつば ごまつな	干しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん たけのこ りんごジュース	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	油	817	16.3	26.7	2.6

※ 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	790	16.3	28.7	3.0	369	118	3.1	257	0.36	0.45	16	7.9

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。 ☆今月の産地 米…佐賀県産さがびより
 ☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。 北海道空知…七分つき米 五十嵐農園…小松菜・大根
 ☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

