



令和6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		100g (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1 水	ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが わかたけ汁 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 ひじき ちりめんじゃこ カットわかめ	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 じゃがいも こんにゃく 砂糖	炒りごま油	673	15.8	20.9	2.7			
2 木	中華おこわ 鶏の唐揚げ 中華風コンソープ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ スイートコーン	七分つき米 もち米 でん粉	ごま油 揚げ油	828	16.8	34.1	3.4			
7 火	セサミトースト パンネソテー ポトフ 牛乳	豚肉 カットウィンナー いんげんまめ	飲用牛乳	トマト缶詰 にんじん	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 炒りごま すりごま 米	797	13.0	45.8	3.3			
8 水	豚バラ高菜ご飯 糸寒天サラダ トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 糸寒天	にんじん たかな漬 こまつな チンゲンサイ	キャベツ はくさい だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 でん粉 韓国もち(トック)	油 ごま油	685	12.1	26.8	2.4			
9 木	中間考査													
10 金	チンジャオロース丼 ザーサイスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん ザーサイ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	650	16.2	23.5	3.9			
13 月	ハヤシライス コールスローサラダ マスカットゼリー 牛乳	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマトビュレ	にんにく しょうが たまねぎ マカロニ グリーンピース キャベツ トマトソース マスカットゼリー	米 じゃがいも 米粉 砂糖	油	816	10.9	24.6	3.3			
14 火	きびご飯 かつおの香り焼き 彩りきんぴら 厚揚げの味噌汁 牛乳	かつお 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな	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 きび 砂糖	油 ごま油	694	21.6	20.1	2.6			
15 水	スパゲティミートソース キャベツのじゃこ炒め 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん トマトビュレ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	スパゲティ 米粉	油	729	19.3	26.4	2.7			
16 木	昆布ご飯 牛乳 厚焼き卵 さつま汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 米みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん さやえんどう	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも しらたき	油	762	16.6	28.0	3.5			
17 金	麦ご飯 あじフライ 塩昆布和え 根菜汁 牛乳	おじ 鶏卵 豚肉 米みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉 じゃがいも	揚げ油 ごま油 炒りごま 油	770	17.6	25.2	2.7			
20 月	チーズパン コーンチャウダー ツナサラダ 牛乳	ベーコン ツナ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ スイートコーン クリームコーン キャベツ	チーズパン じゃがいも 薄力粉 砂糖	油	772	14.6	42.8	3.8			
21 火	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	733	16.0	27.4	2.8			
22 水	あわご飯 ブルコギ わかめのみそ汁 果物(柑橘類) 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	青ピーマン 赤(ブ)リカ にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく ねぎ 柑橘類	米 あわ 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	711	16.8	22.5	3.1			
23 木	<スペイン料理献立> バエリア フライドポテト アホスープ 牛乳	鶏肉 えび いか ベーコン	飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい	七分つき米 じゃがいも	油 揚げ油	677	13.9	27.5	3.0			
24 金	親子丼 沢煮碗 りんごゼリー 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつば こまつな	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 砂糖 こんにゃく でん粉	油	766	16.2	25.4	2.6			
27 月	秋田県産サキホコレ<今月のお米> ごぼう入りつくね キャベツのごまおかか和え 大根の味噌汁 牛乳	豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にら ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しょうが 緑豆もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 すりごま	761	14.8	26.0	2.7			
28 火	野菜のセジャーザー麺 青梗菜としめじのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 八丁味噌 米みそ 豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ごぼう しいたけ たまねぎ たけのこ しめじ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	729	19.3	36.4	3.7			
29 水	<運動会応援献立> チキンカツカレー すりおろしドレッシングサラダ 牛乳	豚肉 レンズまめ 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	米 じゃがいも 米粉 砂糖 薄力粉 パン粉	油 揚げ油	954	13.9	33.6	2.7			
30 木	ひじきご飯 筑前煮 白菜と小松菜の甘酢和え 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん 干しいたけ はくさい	七分つき米 しらたき こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま油	667	14.4	25.6	2.0			
31 金	ごま塩ご飯 揚げ豆腐 フチトマト 塩豚汁 牛乳	絞豆腐 鶏卵 豚肉	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト	ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	炒りごま 油	726	15.8	26.8	2.9			

※ 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20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	745	15.7	28.8	3.0	348	114	3.1	234	0.37	0.45	17	7.4

☆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。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆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。

<今月の産地>

米…茨城県産コシヒカリ

秋田県産サキホコレ