令和5年　　5月献立表

三原台中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (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	○	チキンカレーライス　福神漬け りんごドレッシングサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく セロリー　たまねぎ 福神漬　キャベツ きゅうり　コーン　りんご	米　じゃがいも ざらめ　薄力粉　米粉 三温糖	米油　バター	800	12.1	28.2	3.0
2	火	○	中華おこわ　切干大根とツナのソテー ワカメスープ　抹茶豆乳プリン	鶏むね肉　ツナ 豆乳	牛乳　わかめ アガー　クリーム	にんじん　こまつな	しょうが　にんにく たけのこ　しいたけ グリンピース　ねぎ だいこん　たまねぎ	米　もち米　三温糖 上白糖	米油　ごま油 ごま	715	15.6	30.6	2.9
8	月	○	塩昆布ごはん　筑前煮 じゃがいものみそ汁	鶏もも肉　大豆 角揚げ　油揚げ 赤みそ　白みそ　豆腐	塩昆布　牛乳	にんじん　さやいんげん こまつな	ごぼう　たけのこ しいたけ　ねぎ	米　こんにゃく さといも　三温糖 じゃがいも	米油	730	16.3	25.9	3.6
9	火	○	初鰹の混ぜごはん 野菜のごまみそ和え　いも団子汁	かつお　油揚げ　赤みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん　こまつな	しょうが　ごぼう キャベツ　緑豆もやし だいこん　たけのこ しいたけ　はくさい　ねぎ	米　三温糖　じゃがいも でん粉	米油　ごま	711	21.9	23.9	3.2
10	水	○	しらす入りわかめごはん 春野菜と生揚げのうま煮　南津海	鶏もも肉　生揚げ	わかめご飯の素 しらす　牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ しいたけ　たけのこ ふき　グリンピース なつみ	米　こんにゃく 三温糖　でん粉	ごま　米油	731	17.4	30.9	2.5
11	木	○	黒砂糖パン　カントリーサラダ キャベツと鶏肉のクリーム煮	鶏もも肉	牛乳　脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ　きゅうり えだまめ　たまねぎ ぶなしめじ	黒砂糖パン　はちみつ コーンフレーク 薄力粉　米粉	米油　バター	726	15.0	36.8	3.6
12	金	○	チンジャオロース丼 春雨レタススープ	豚もも肉　鶏むね肉	牛乳　わかめ	にんじん　青ピーマン 赤ピーマン	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ しいたけ　もやし コーン　レタス	米　押麦　三温糖 でん粉　はるさめ	米油　ごま油	742	19.2	26.6	3.6
15	月	○	あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ みかん入り杏仁豆腐	豚肩肉　あさり いか　えび　鶏もも肉 生揚げ	牛乳　アガー　クリーム	にんじん　こまつな にら	にんにく　しょうが たけのこ　たまねぎ はくさい　緑豆もやし しいたけ　ねぎ　みかん	中華めん　三温糖 でん粉　上白糖	米油　ごま油	744	18.5	32.2	3.5
16	火	○	麦ごはん　鶏肉のみそ焼き 茎わかめのサラダ　かきたま汁	鶏もも肉　赤みそ 鶏むね肉　豆腐 鶏卵	牛乳　くきわかめ しらす	にんじん　こまつな	しょうが　にんにく きゅうり　緑豆もやし しいたけ　ねぎ	米　押麦　三温糖 でん粉	米油	721	20.0	32.2	4.7
17	水	○	グリンピースごはん 鯖のかりんと揚げ　磯香和え　五目汁	まぐろ　鶏むね肉	こんぶ　牛乳　のり	こまつな　にんじん	グリンピース　しょうが キャベツ　ごぼう だいこん　れんこん　ねぎ	米　でん粉　三温糖 こんにゃく　さといも	アーモンド　米油	742	20.2	22.8	3.2
22	月	○	手巻き寿司（ごはん・きゅうり・肉みそ・のり） 鶏肉の甘辛揚げ　すまし汁	豚ひき肉　八丁味噌 赤みそ　鶏もも肉　豆腐	のり　牛乳　わかめ	にんじん　糸みつば	たまねぎ　きゅうり にんにく　しょうが しいたけ　だいこん たけのこ　ねぎ	米　三温糖　でん粉	米油	800	16.0	32.2	3.3
23	火	○	ごはん　春キャベツのハンバーグ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	豚ひき肉　鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン だいこん	米　パン粉　三温糖	バター　米油	710	15.1	32.3	3.2
24	水	○	豆腐の五目炒め丼 塩ワンタンスープ　日向夏	豚肩肉　豆腐 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ しいたけ　ねぎ　はくさい ひゅうがなつ	米　押麦　三温糖 でん粉　ワンタン	米油　ごま油	700	16.3	24.7	2.8
25	木	○	セルフチリビーンズドック ほうれん草のソテー クラムチャウダー　メロン	豚ひき肉 大豆　ベーコン あさり	牛乳　脱脂粉乳 クリーム	にんじん　ほうれんそう	にんにく　たまねぎ 緑豆もやし　コーン マッシュルーム　メロン	コッペパン　米粉 じゃがいも　薄力粉	米油　バター	779	16.3	39.2	3.9
26	金	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの南蛮漬け　みぞれ汁	鶏むね肉　油揚げ 大豆　はんぺん	ひじき　牛乳 ししゃも	にんじん　青ピーマン 赤ピーマン　こまつな	ごぼう　しいたけ たまねぎ　えのきたけ だいこん　ねぎ	米　こんにゃく 三温糖　でん粉	米油	720	15.2	34.6	3.4
29	月	○	３色ピラフ　ツナのチーズローフ オニオンスープ	ツナ　鶏卵　ベーコン	牛乳　ピザチーズ	にんじん　パセリ	コーン　グリンピース たまねぎ	米　押麦　パン粉 ざらめ	米油　バター	724	15.5	32.3	3.2
30	火	○	麦ごはん　鰺の塩焼き 海藻サラダ　豚汁	あじ　豚肩肉　油揚げ 白みそ　赤みそ	牛乳　わかめ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ　コーン ごぼう　だいこん　ねぎ	米　押麦　三温糖 こんにゃく　じゃがいも	米油　ごま油	707	20.9	29.4	3.0
31	水	○	セルフカレーサンド 春の彩サラダ　白いんげんのカスレー	豚ひき肉　大豆 豚肩肉　白いんげん	牛乳　粉チーズ	にんじん　アスパラガス トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ コーン	食パン　パン粉 三温糖　じゃがいも	米油	707	19.4	36.4	3.6

※　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18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	734	17.2	30.6	3.3	371	109	3.0	269	0.34	0.50	17	6.9
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定され８訂（２０２０年版）になりました。８訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表７訂（２０１５年版）を基に作成されています。