**令和5年** 5月献立表 三原台中学校

1     月     〇     りん       2     火     〇     ワカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	献 立 名  デキンカレーライス 福神漬け かんごドレッシングサラダ  中華おごわ 切干大根とツナのソテー カカメスープ 抹茶豆乳ブリン  正見布ごはん 筑前煮 たっがいものみそ汁  一脚の混ぜごはん 呼楽のごまみそ和え いも団子汁 からす入りわかめごはん 野菜と生場げのうま煮 南津海  「砂糖パン カントリーサラダー・マヘツと鶏肉のクリーム煮	おもに体の利 1群 鶏もも肉 鶏むね肉 ツナ 豆乳 鶏もも肉 大豆 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 かつお 油揚げ 赤みそ 鶏むね肉 鶏もも肉 生揚げ	主 た		と そ の ・	<ul> <li>おもにエネノ 5番件</li> <li>米 じゃがいも ぎらめ 薄力粉 米粉 三温糖</li> <li>米 もち米 三温糖 上白糖</li> <li>米 こんにゃく さといも 三温糖 じゃがいも</li> <li>米 三温糖 じゃがいも でん粉</li> </ul>	レギーとなる 6群 ※油 バター ※油 ごま油 ごま	715	(%) 12.1 15.6	脂質 (%) 28.2 30.6	(g) 3.0 2.9
1 月 ○ 5/A 2 火 ○ ワカ 8 月 ○ 位を 9 火 ○ 野菜 10 水 ○ 春野 11 木 ○ 書・ 12 金 ○ 春の ある。接方 15 月 ○ 安水 17 水 ○ 約60 22 月 ○ 500	キャンカレーライス 福神漬け かんごドレッシングサラダ いまかこれ 切干大根とツナのソテー のカメスープ 抹茶豆乳ブリン は配布ごはん 筑前煮 かがいものみそ汁 り鰹の混ぜごはん 呼楽のごまみそ和え いも団子汁 いちす入りわかめごはん 呼野菜と生揚げのうま煮 南津海 は砂糖パン カントリーサラダーヤベツと鶏肉のクリーム煮	1群 第もも肉 第むね肉 ツナ 豆乳 鶏もも肉 大豆 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 かつお 油揚げ 赤みそ 鶏むね肉	2群       牛乳       牛乳       カかめご飯の素しらす       牛乳       牛乳       株乳       サカかめご飯の素しらす       牛乳       株別	3番手 にんじん ごまつな にんじん さやいんげん こまつな にんじん ごまつな	4群 しょうが にんにく セロリー たまねぎ 福神演 キャベツ きゅうり コーン りんご 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 ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ごぼう キャベツ 緩更もやし だいこん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ しょうが たまねぎ	** じゃがいも ざらめ 薄力粉 **粉 三温糖 ** こんにゃく さといも 三温糖 じゃがいも ** 三温糖 じゃがいも ** 三温糖 じゃがいも ** 三温糖 じゃがいも	6群 米油 バター 米油 ごま油 ごま 米油	(kcal) 800 715 730	(%) 12.1 15.6	(%) 28.2 30.6	(g) 3.0 2.9
1 月 〇 元十 方	のんごドレッシングサラダ の事業おこわ 切干大根とツナのソテーのカメスープ 抹茶豆乳プリン ののからではん 筑前煮らいがいものみそ汁 の関節の混ぜごはん が深のごまみそ和え いも団子汁 いらす入りわかめごはん 非野菜と生揚げのうま煮 南津海 のいます。 のでは、カントリーサラダー・マベツと鶏肉のクリーム煮	鶏もも内 鶏むね肉 ツナ 豆乳 鶏もも肉 大豆 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 かつお 油揚げ 赤みそ 鶏むね肉	牛乳     わかめ       アガー クリーム       塩配布 牛乳       牛乳       わかめご飯の素しらす 牛乳       牛乳 脱脂粉乳	にんじん ごまつな にんじん さやいんげん こまつな にんじん ごまつな	しょうが にんにく セロリー たまねぎ 補神演 キャベツ きゅうり コーン りんご 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  ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし たいたし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	米 じゃがいも         ざらめ 薄力粉 米粉         三温糖         米 もち米 三温糖         上白糖         米 こんにゃく         さといも 三温糖         じゃがいも         米 三温糖 じゃがいも	<ul><li>米油 バター</li><li>米油 ごま油</li><li>ごま</li><li>米油</li></ul>	800 715 730	12.1 15.6	28.2 30.6 25.9	3.0
2     火     〇     ワカ       8     月     〇     塩塩 じゃ       9     火     〇     野芽       10     水     〇     春里       11     木     〇     春里       12     金     〇     春春       15     月     〇     生状       16     火     〇     菱型       17     水     〇     一       20     月     〇     手	カメスープ 抹茶豆乳プリン 混乱布ごはん 筑前煮 たゃがいものみそ汁 別壁の混ぜごはん 野菜のごまみそ和え いも団子汁 からす入りわかめごはん 野野楽と生揚げのうま煮 南津海 経砂糖パン カントリーサラダ キャベツと鶏肉のクリーム煮	豆乳 鶏もも肉 大豆 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 かつお 油揚げ 赤みそ 鶏むね肉 鶏もも肉 生揚げ	アガー クリーム       塩昆布 牛乳       牛乳       わかめご飯の素 しらす 牛乳       牛乳 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ グリンピース ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ごぼう キャペツ 縁見もやし たいこん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ しょうが たまねぎ	上白糖  米 ごんにゃく さといも 三温糖 じゃがいも  米 三温糖 じゃがいも	米油	730	16.3	25.9	
9 火 〇 野菊 10 水 〇 春里 11 木 〇 丰十 12 金 〇 春里 15 月 〇 生排 16 火 〇 墓本 17 水 〇 鰤の	をかいものみそ汁  別壁の混ぜごはん  引葉のごまみそ和え いも団子汁  いちす入りわかめごはん  非野菜と生揚げのうま煮 南津海  「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	角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 かつお 油揚げ 赤みそ 鶏むね肉 鶏もも肉 生揚げ	牛乳 わかめご飯の素 しらす 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	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 しょうが たまねぎ	さといも 三温糖 じゃがいも 米 三温糖 じゃがいも					3.6
9 火 〇 野菜 10 水 〇 春里 11 木 〇 丰 t 12 金 〇 春雨 15 月 〇 生 技 あた 技 みた 17 水 〇 鰤の	対象のごまみそ和え いも団子汁 いちす入りわかめごはん 野菜と生揚げのうま煮 南津海 砂糖パン カントリーサラダ マイツと鶏肉のクリーム煮 ・・ンジャオロース丼	第むね肉 第もも肉 生揚げ	わかめご飯の素 しらす 牛乳 牛乳 脱脂粉乳		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 しょうが たまねぎ		米油 ごま	711	24.0	j	1
10 水 〇 春里 11 木 〇 二十 12 金 〇 春日 15 月 〇 生物 16 火 〇 茎な 17 水 〇 編の 17 水 〇 編の 17 水 〇 編の	野菜と生揚げのうま煮 南津海 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		しらす 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん					21.9	23.9	3.2
11 木 〇 キャ 12 金 〇 春雨 15 月 〇 生物 16 火 〇 茎な 17 水 〇 鰤の	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏もも肉		i .	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
12 金 〇 春雨 15 月 〇 生物 16 火 〇 茎れ 17 水 〇 鰤の				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
15 月 〇 生排 みカ 16 火 〇 茎式 17 水 〇 炉 編d		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
16 火 O 茎れ 17 水 O 節の 22 月 O <sup>手巻</sup>	5んかけ焼きそば =揚げの中華スープ *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 ごまつな 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
22 月 〇 手巻	ごはん 鶏肉のみそ焼き もわかめのサラダ 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 ごまつな	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
1// 1 日 1 ( ) 1	ジリンピースごはん 背のかりんと揚げ 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
馬厚	巻き寿司 (ごはん・きゅうり・肉みそ・のり)  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 〇 コ-	だはん 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
1 24 I <i>1</i> K I O I	原腐の五目炒め丼 ミワンタンスープ 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 〇 ほき	アルフチリビーンズドック ほうれん草のソテー アラムチャウダー 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   〇	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	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 ごんにゃく 三温糖 でん粉	米油	720	15.2	34.6	3.4
1 /9 1 /2 1 ( ) 1	: 色ピラフ・ツナのチーズローフ	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
1.30 1 /2/ 1 () 1	ナニオンスープ	あじ 豚肩肉 油揚げ	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
1 3 1 1 78 1 ( ) 1		白みそ 赤みそ		にんじん アフパニギフ	にんにく しょうが	食パン パン粉					
※ 食材料購入の	ナニオンスープ 	豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ コーン	三温糖 じゃがいも	米油	707	19.4	36.4	3.6

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(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

<sup>※</sup> 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。