



5月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
中学校

日 曜	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		調味料 他	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g
	主 食	牛 乳	おかず	1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖				
6 木	わかめご飯 (麦ご飯)	○	鯖の塩焼き ごぼうのきんぴら 生揚げの味噌汁	鯖 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにやく 砂糖	塩 酒 醤油 酒 削り節 煮干し	800	32.9	23.6
7 金	五目寿司 (麦ご飯)	○	のりおかか和え すまし汁 かしわ餅	錦糸卵 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 海苔 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 胡瓜 えのき 竹の子 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 ごま油	酒 みりん 醤油 醤油 酢 塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	726	26.2	16.1
10 月	ご飯	○	きびなごの磯辺揚げ おからの炒り煮 具だくさん味噌汁	きびなご 青のり おから 鶏ひき肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ 白菜	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米 砂糖	油 油 煮干し 削り節	788	30.7	21.7
11 火	ご飯	○	ピカタ スパゲティソテー ミネストローネ	豚肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳	小松菜 赤ピーマン 人参 トマト	とうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ にんにく	薄力粉 精白米 強化米 スパゲティ	塩 こしょう ワイン 塩 こしょう ワイン コッパ がらスープ 塩 こしょう	848	33.4	23.9
12 水	ご飯	○	カレー風味肉じゃが 彩りサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ たけのこ 切り干し大根 胡瓜	じゃがいも こんにやく 砂糖 精白米 強化米	醤油 みりん 酒 カレー粉 和風ドレッシング	813	32.3	19.5
13 木	タコライス (麦ご飯)	○	トッピング コンソメスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 麦 油	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう かつお	837	30.8	28.1
14 金	パリパリ麺 黒糖パン	○	もやしの肉味噌サラダ	豚肉 えび かまぼこ 鶏ひき肉 赤味噌	牛乳	ほうれん草 人参	きくらげ 白菜 竹の子 玉ねぎ ねぎ もやし とうもろこし 胡瓜 生姜	揚げチャーメン 片栗粉 黒糖パン 砂糖	ごま油 油 かき油 醤油 塩 こしょう がらスープ	851	34.6	32.1
17 月	ポークコンソメピラフ (麦ご飯)	○	キャベツのポトフ フルーツヨーグルト	豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 人参	にんにく 枝豆 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油	塩 コンソメ こしょう 塩 こしょう かつお 醤油 コッパ	724	24.7	19.5
18 火	かむかむの日 ご飯	○	筑前煮 納豆 切り干し大根の酢の物	鶏肉 凍り豆腐 納豆 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん 人参	干し椎茸 竹の子 玉ねぎ ごぼう もやし 胡瓜 切り干し大根	里芋 こんにやく 砂糖 精白米 強化米 砂糖	醤油 みりん 酒 酢 醤油	804	34.0	19.5
19 水	チキンカレー (麦ご飯)	○	バリバリサラダ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 海藻ミックス	人参 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごビューレ 胡瓜 枝豆 キャベツ	精白米 強化米 麦 じゃがいも 油 カレールー	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース 醤油 酢 塩	812	24.9	22.6
20 木	焼き肉丼 (麦ご飯)	○	ナムル 野菜スープ	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 青梗菜 葉ねぎ	もやし 胡瓜 きくらげ 竹の子 干し椎茸	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 塩 こしょう がらスープ 醤油	788	30.3	22.2
21 金	神埼食の日 ご飯	○	そうめんチキンカツ アスパラガスの和え物 糸かまぼこのすまし汁	鶏肉 ささみ 魚そうめん	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ 人参	アスパラガス ほうれん草 もやし とうもろこし えのき 玉ねぎ	薄力粉 バン粉 そうめん 精白米 強化米 砂糖	ケチャップ ソース 醤油 塩 こしょう 昆布 醤油 みりん	845	29.7	27.1
24 月	ご飯	○	揚げだし豆腐のごまだれかけ 梅肉和え 豚汁	生揚げ かつお節 豚肉 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	大根 枝豆 ごぼう 梅びしお キャベツ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 さつまいも こんにやく	油 ごま 醤油 みりん 醤油	837	28.7	27.2
25 火	ご飯	○	鶏肉の中華風ごま焼き 中華サラダ 春雨のスープ	鶏肉	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 大根 胡瓜 もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく えのき	精白米 強化米 砂糖	ごま油 ごま 醤油 みりん 酒 酢 醤油 マスタード がらスープ 醤油 こしょう 醤油	786	28.2	21.7
26 水	麦ご飯	○	シチュー 高菜とキャベツのマヨ和え 味つけのり	鶏肉 いんげん豆 豆乳 生揚げ	牛乳 牛乳	人参 高菜漬け ほうれん草 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ 胡瓜 とうもろこし	じゃがいも 薄力粉 精白米 強化米 麦 砂糖	バター 油 こしょう がらスープ 酢 醤油	877	26.9	27.7
27 木	かしわご飯 (麦ご飯)	○	ほうれん草の和え物 かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 麦 砂糖 砂糖	醤油 酒 塩 醤油	696	25.6	16.4
28 金	食パン	○	白身魚フライ 野菜のオーロラソース和え パンブキンスープ	白身魚フライ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃペースト	キャベツ ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	食パン マヨネーズ(卵なし) バター	ケチャップ 塩 こしょう がらスープ かつお	901	34.3	36.5
31 月	中華どんぶり (麦ご飯)	○	茎わかめの和え物 パリッシュ	豚肉 えび 竹輪	牛乳	青梗菜 人参 葉ねぎ 人参	生姜 きくらげ もやし 竹の子 玉ねぎ 切り干し大根 とうもろこし 胡瓜	精白米 強化米 麦 片栗粉 砂糖	かき油 醤油 塩 こしょう がらスープ 酢 醤油	716	31.9	14.5

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均
基準値

803	30.0	23.3
830	34.2	23.0