



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	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	しつ g	
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2月	ごはん	○	ししゃもフライ 甘酢和え 味噌汁	魚・肉・大豆・大豆製品 豆腐 味噌	牛乳・小魚・海藻 ししゃもフライ 牛乳	緑黄色野菜 人参 葉ねぎ	その他野菜・きのこ・果物 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのき	穀類・いも類・砂糖 精白米 強化米 砂糖	油脂 油	醤油 酢 煮干 削り節	827	33.0	24.0	
3	憲法記念日													
4	みどりの日													
5	こどもの日													
6月	麦ごはん こどもの日	○	鯉のぼりハンバーグ 海苔和え すまし汁	鯉のぼりハンバーグ 赤味噌 豆腐	牛乳 海苔 わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ きゅうり えのき 竹の子 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 麦 砂糖 片栗粉	醤油 みりん ごま油	醤油 酢 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	688	24.9	17.7	
9月	ごはん	○	カレー風味肉じゃが 彩りサラダ	豚肉 大豆 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 竹の子 切干大根 きゅうり	じゃがいも こんにゃく 砂糖 精白米 強化米	油 和風ドレッシング	醤油 みりん 酒 カレー粉	789	35.7	20.7	
10月	ごはん	○	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 青海苔 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 片栗粉	油 油	醤油 酒 煮干し 削り節 醤油 みりん 塩	745	30.6	21.6	
11月	ごはん	○	クリスピーチキン スパゲティソース ミネストローネ	クリスピーチキン ベーコン 大豆	牛乳	小松菜 赤ピーマン 人参 トマト	どうもろこし 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ にんにく	精白米 強化米 スパゲティ	油 オリーブオイル	塩 こしょう ワイン	676	23.7	22.6	
12月	タコライス (麦ごはん)	○	トッピング コンソメスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり どうもろこし ごぼう マッシュルーム 玉ねぎ	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	784	30.8	28.3	
13月	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	人参 小松菜	きくらげ 白菜 竹の子 玉ねぎ ねぎ 枝豆 もやし どうもろこし きゅうり 生姜	揚げチャーメン 片栗粉 黒糖パン	ごま油 ねりごま ごま	かき油 醤油 塩 こしょう たらすーフ 酒 醤油 豆板醤	832	34.7	32.1	
16月	ポークコンソメピラフ (麦ごはん)	○	キャベツのポトフ フルーツヨーグルト	豚肉 えび かまぼこ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	にんにく どうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 枝豆 みかん ハイツプル 桃	精白米 強化米 麦	オリーブオイル	塩 コンソメ こしょう 塩 こしょう ワイン 醤油 ココア	691	29.8	21.1	
17月	ごはん	○	さばの生姜煮 きんぴらごぼう 味噌汁	さばの生姜煮 生揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう れんこん 白菜 玉ねぎ 大根	精白米 強化米 白滝 砂糖	油 ごま油	醤油 みりん 酒 塩 削り節 煮干し	627	23.8	20.4	
18月	中華丼 (麦ごはん)	○	茎わかめの和え物 パリッシュ	豚肉 えび 竹輪 パリッシュ(かたくちいわし)	牛乳 茎わかめ	小松菜 人参 葉ねぎ 人参	生姜 きくらげ もやし 竹の子 玉ねぎ 切干大根 どうもろこし きゅうり	精白米 強化米 麦 麦 片栗粉 砂糖 片栗粉	油	かき油 醤油 塩 こしょう たらすーフ 酢 醤油	682	32.0	14.6	
19月	ごはん	○	筑前煮 納豆 ほうれん草の和え物	鶏肉 凍り豆腐 納豆	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 キャベツ どうもろこし	里芋 こんにゃく 砂糖 精白米 強化米 砂糖	醤油 みりん 酒	醤油	756	32.9	19.8	
20月	ごはん	○	素揚げチキンカツ アスパラガスの和え物 系がまぼこのすまし汁	鶏肉 ささみ 魚そうめん	牛乳	アスパラガス ほうれん草 葉ねぎ 人参	もやし どうもろこし えのき 玉ねぎ	薄力粉 パン粉 素揚げ 精白米 強化米 砂糖	油 ごま	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油	804	30.1	27.1	
23月	ごはん	○	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 梅肉和え 豚汁	生揚げ かつおぶし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	大根 枝豆 ごぼう キャベツ 練り梅 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米 さつまいも	油 ごま	醤油 みりん 削り節 煮干し	811	30.0	27.8	
24月	焼き肉丼 (麦ごはん)	○	高菜とキャベツのマヨ和え 野菜スープ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ 枝豆	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 油	醤油 酒 みりん 酢 醤油 塩 たらすーフ 醤油	855	32.7	30.4	
25月	麦ごはん	○	肉団子の甘酢あん ナムル	肉団子 うずら卵	牛乳	人参 人参	竹の子 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 もやし きゅうり きくらげ	片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	かき油 チョップ 醤油 ソース 塩	883	33.5	32.3	
26月	かしわごはん (むぎごはん)	○	切り干し大根の甘酢あん かき玉汁	鶏肉 凍り豆腐 ツナ 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 麦 麦 砂糖 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 塩 酢 醤油 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	653	28.7	17.9	
27月	食パン	○	白身魚フライ 野菜のオーロラソース和え パンブキソース	白身魚フライ 鶏肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	食パン	油	マヨネーズ(卵なし) バター	ケチャップ 塩 ココア たらすーフ ワイン	873	34.3	36.5
30月	ごはん	○	鶏肉のレモンだれ 中華サラダ 春雨スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参	大根 きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく えのき	片栗粉 砂糖 精白米 強化米 砂糖	油 油	塩 こしょう 酒 醤油 酢 醤油 マスタード たらすーフ 塩 たらすーフ 醤油	733	27.8	27.1	
31月	ポークカレー (麦ごはん)	○	素揚げチキン	豚肉 いんげん豆	牛乳 海藻ミックス	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごビューレ きゅうり 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	746	26.1	20.6	

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 32.0 25.7
830 34.2 23.0