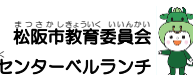


2024年度 5月 給食献立表



日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1 水 ◇	ごはん 牛乳 春野菜のかき揚げ かきたま汁 切干大根とツナの和え物	牛乳 ちくわ 豆腐 たまご ツナ	ええんどう にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 切干大根 こまつな もやし	米 てんぷら粉 油 でんぷん 砂糖	479	17.9
2 木	コッペパン 牛乳 鮭のハーブグリル ポトフ ごほうサラダ	牛乳 鮭 ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん ごほう きゅうり	パン オリーブ油 パン粉 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	471	23.3
7 火	チキンカレーライス（麦入り） 牛乳 海藻サラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレー粉 ごま油 砂糖 りんごゼリー	501	17.1
8 水 ◇	ごはん（麦入り） 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 春のみそ汁 アスパラといんげんの黒ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ もやし ビーマン しょうが キャベツ にんじん 葉ねぎ アスパラガス さやいんげん	米 麦 油 砂糖 黒ごま	454	22.0
9 木	おろし（コッペパン横切り、ホキフライ） 牛乳 完熟トマトとたまごのスープ ひじきとチーズのサラダ	牛乳 ホキフライ ベーコン たまご ひじき チーズ	たまねぎ トマト とうもろこし にんじん きゅうり	パン 油 じゃがいも 砂糖	495	21.8
10 金	ごはん（麦入り） 牛乳 手作りふりかけ 筑前煮 チンゲンサイの和風マヨネーズ スイートポテト	牛乳 しらす干し 花かつお あおのり 鶏肉	ごほう にんじん こんにゃく 干ししいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 ごま 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ スイートポテト	491	18.6
13 月	ビビンバ（麦入り） 牛乳 鶏肉のスープ	牛乳 牛肉 鶏肉	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	475	22.0
14 火	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え けんちん汁 小魚とじゃがいものサラダ	牛乳 まぐろ 豆腐 しらす干し	にんにく ごほう にんじん だいこん 葉ねぎ きゅうり	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	467	24.3
15 水	ごはん（麦入り） 牛乳 しゅうまい 八宝菜 パンパンジーサラダ	牛乳 しゅうまい 豚肉 ささみフレーク	しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま	483	22.9
16 木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば かじきの粒コーン焼き ピーチゼリー	牛乳 豚肉 あおのり まかじき	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが しょうが とうもろこし	パン 中華めん 油 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー	511	25.4
17 金 ◇	ごはん 牛乳 セル7かつとじ もやしとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし	米 てんぷら粉 パン粉 油 砂糖	537	26.5
20 月	ごはん（麦入り） 牛乳 ツナそぼろ すまし汁 ごまネーズ和え	牛乳 ツナ ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	452	19.4
21 火 ◇	ごはん（麦入り） 牛乳 さばのガーリック揚げ 野菜の千切り炒め アスパラの塩昆布ナムル	牛乳 さば 豚肉 塩昆布	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ もやし アスパラガス きゅうり	米 麦 でんぷん 油 ごま油	485	21.4
22 水	ごはん 牛乳 納豆みそ かわり汁 きゅうりとたくあんのとえ物	牛乳 納豆 豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ だいこん きゅうり たくあん	米 砂糖	448	19.1
23 木	あげパン 牛乳 コーンスープ コールスロー	牛乳 きな粉 鶏肉	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	パン 油 ぶどう糖 じゃがいも 米粉 フレンチドレッシング	511	19.4
24 金	和 食 の 日					
	ごはん（麦入り） 牛乳 あじのごま酢がけ 昆布と高野豆腐のきめ煮 五色和え	牛乳 あじ 昆布 凍り豆腐 鶏肉 ハム	にんじん たけのこ こまつな もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油	471	25.4
27 月 ◇	ごはん（麦入り） 牛乳 ジューシーみそチキン 切干大根の煮物 ごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ	にんにく 切干大根 にんじん 干ししいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま	450	21.7
28 火	チャーハン（麦入り） 牛乳 さわらの中華甘酢 わかめとたけのこのスープ	牛乳 豚肉 さわら わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ビーマン もやし たけのこ	米 麦 油 ごま油 でんぷん 砂糖	463	22.0
29 水	ごはん 牛乳 豆腐の鶏みそあんかけ じゃがいもの煮物 チンゲンサイののり酢和え	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ ツナ のり	しょうが たまねぎ 干ししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん チンゲンサイ もやし	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	509	21.9
30 木	ち ゃ ち ゃ も う ん ち					
	緑茶パン 牛乳 ボークビーンズ ツナマヨサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	478	22.2
31 金	ごはん 牛乳 しいらの梅マヨ焼き 高野豆腐のたまごとし ぶなしめじのとえ物	牛乳 しいら 凍り豆腐 たまご ちくわ	梅ごはんの素 たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しめじ こまつな とうもろこし	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 油	470	24.4

※材料等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。

◇ マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。