

5月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 (★)の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 ●の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
6 (木)		ごはん	マナーの日 いか天ぷら 大根おろし煮 セルフたけのこごはん わかめのみそ汁	849 29.5 25 3.2	いか天ぷら とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ たまねぎ ねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
7 (金)	★	ごはん	和風きんぴら包み焼き はりはり漬け ★インド煮	886 33.3 23 2.7	包み焼き ぶた肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ グリーンピース	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま
10 (月)	★	麦ごはん	セルフビビンバ (肉) ★ (錦糸卵) 生揚げと小松菜のスープ こどもの日ゼリー	878 34.3 29 2.6	牛肉 卵 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん 麦 砂糖 ゼリー	ごま ごま油
11 (火)		ごはん	さんまの梅煮 たけのこの土佐煮 豆乳仕立ての野菜汁	816 28.7 23.4 3.5	さんま かつおぶし ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳	きやいんげん にんじん	たけのこ ごぼう はくさい だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油
12 (水)		パン	セルフドック ケチャップ&マスタード アスパラのサラダ マカロニスープ	798 31.5 35.7 4.2	ウインナー とり肉	牛乳	アスパラ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	パン マカロニ	油 ドレッシング
13 (木)		ごはん	いわしのかば焼き ごぼうサラダ じゃがいもの味噌汁	876 30.3 25 3.3	いわし みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ドレッシング
14 (金)		ごはん	肉団子 (3) 即席漬け いりどり	808 28 19.8 2.8	肉団子 とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん れんこん	ごはん さといも 砂糖	油
17 (月)		麦ごはん	カルシウムたっぷり・かみかみ給食 きびなごのかりかりフライ (3) 白菜のおひたし 生揚げのマーボ炒め	808 30.1 23 2.2	ぶた肉 生揚げ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん 麦 かたくり粉	ごま 油
18 (火)	★	ごはん	チキンのメンチカツ ソース ★にんじんしりしり もやしのみそ汁	880 31.3 26.7 2.7	メンチカツ ぶた肉 ツナ 卵 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	バター 油
19 (水)		いちご 米粉パン	リクエスト給食 (本郷中) ・食育の日 野菜グラタン 海藻サラダ ミネストローネ ミルアップコーヒー	866 29.6 32.5 3.3	ぶた肉 グラタン 大豆	牛乳 海藻	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	パン じゃがいも スパゲティ	油
20 (木)		ごはん	かつおのゆずみぞれ煮 はくさいのキムチ和え 吉野汁	747 30.5 17 2.7	かつお とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも かたくり粉	油
21 (金)		ごはん	いろいろお豆のサラダ キーマカレー シークワサーゼリー	950 37.4 21.4 3	牛肉 ぶた肉 まめ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ コーン えだまめ	ごはん ゼリー	バター ドレッシング
24 (月)		麦ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトのチーズ煮 いろいろきのこ汁	825 34 20.8 3.1	とり肉 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	だいこん しめじ なめこ ごぼう	ごはん 麦 じゃがいも かたくり粉	バター
25 (火)		ごはん	あじのねぎみそ焼き こまつなのごまあえ 高野豆腐の煮物	789 36.6 21.5 2.4	あじ とり肉 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん きぬさや だいこん	たけのこ しいたけ もやし ねぎ	ごはん 砂糖	ごま 油
26 (水)	●	バター ロール	焼きそば 中華風コーンスープ ●抹茶プリン	853 32.3 26.4 4.6	ぶた肉 ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン 中華麺 かたくり粉 プリン	油
27 (木)		ごはん	豚肉の甘みそ炒め フォーのスープ 冷奴 しょうゆ	762 32.3 16.4 3.4	ぶた肉 ナルト みそ 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま 油
28 (金)	★	ごはん	セルフ2色丼 (さば) ★ (卵) ビルマ汁 オレンジ	816 32.3 22 2.6	さば 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト きやいんげん	たまねぎ なす オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油
31 (月)	★	麦ごはん	とり肉と大豆のみそ炒め ★かんぴょうのかき玉汁 味付のり	884 33.8 29.7 3.2	とり肉 大豆 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん きやいんげん ほうれんそう	しいたけ たけのこ たまねぎ かんぴょう	ごはん 麦 かたくり粉 砂糖	油



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては
 献立詳細表を参考にしてください。