

5月献立表

日曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆり)	緑黄色野菜 (主に加ゆり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
1月	たけのこごはん あじの文化干し焼き 切干し大根の煮もの 豆腐のすまし汁 こどもの日ゼリー (りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー)	とり肉 油揚げ あじ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ 切干しだいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ りんご果汁 レモン果汁	ごはん さとう	油	776	32.6	16.7
2火	ごはん ささみカツ ブロッコリーサラダ 春雨スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	ごはん じゃがいも 米パン粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	795	27.5	20.9
3水	憲法記念日									
4木	みどりの日									
5金	こどもの日									
8月	ごはん チキンカレー ツナとひじきのサラダ 豆乳プリン	とり肉 ツナ 豆乳	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング ごま	865	22.5	24.9
9火	ごはん 豚肉のうま煮 野菜の浅漬け けんちん汁 ⑥小魚	豚肉 かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ちくわ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	775	31.4	18.3
10水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	ドレッシング バター	851	31.3	34.9
11木	ごはん さばのいしる干し焼き とり肉と大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ えだまめ たまねぎ	ごはん さとう	油	830	30.7	27.8
12金	◆日本味めぐり～山梨県～◆ ミニ米粉パン ほうとう 野菜かき揚げ コーン入りおひたし ぶどうゼリー	とり肉 なると 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん しゅんぎく ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし ぶどう果汁	パン ほうとう 小麦粉	油	832	31.7	31.5
15月	ごはん 和風ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ ほうれん草とベーコンのスープ	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん りんご レモン果汁 キャベツ きゅうり	ごはん さとう でん粉	ごま油	768	26.9	22.1
16火	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 春巻き きゅうりともやしのサラダ	豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 大麦 さとう でん粉 はるさめ 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	873	31.0	28.2
17水	パンフキンロールパン とり肉のマーメレード焼き ミネストローネ カラフルポンチ	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ しめじ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイナップル	パン マーメレード マカロニ	バター	791	32.3	23.5
18木	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のいそかあえ 豆豚汁	いわし 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	うめ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも		751	31.8	18.3
19金	ミニ黒コッペパン 春キャベツのカルボナーラ グリーンサラダ レモンカスタードタルト	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし レモン果汁	パン スパゲティ 小麦粉	バター ドレッシング ごま	792	25.8	24.0
22月	ごはん メンチカツ(小袋ソース) 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 とり肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	822	29.2	21.6
23火	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかあえ	納豆 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	790	29.2	14.7
24水	ミニココアコッペパン しょうゆラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し(小1個/中2個) コロコロきゅうり	豚肉 なると とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま油	809	29.4	29.2
25木	もち麦ごはん ハッシュドボーク かぶらサラダ りんごゼリー	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし りんご果汁	ごはん 大麦 はるさめ さとう	油 ごま油	828	24.3	20.9
26金	ミルクコッペパン 白身魚フライ(小袋ソース) 枝豆のマリネ ワンタンスープ	ほき ハム 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン パン粉 ワンタン	油 ドレッシング	815	36.0	26.0
29月	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	ごはん	油 ごま油	774	29.4	20.0
30火	ごはん ハガツオの照焼き 昆布の五目豆 ゆばのすまし汁	ハガツオ 豚肉 大豆 ちくわ ゆば	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	748	38.8	14.0
31水	揚げパン(バターロールパン) ジャーマンポテト ミートボールスープ 県産ヨーグルト	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 バター	838	27.2	29.9

※献立は都合により変更になることがあります。
※4月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【冷凍小松菜、キャベツ、冷凍ほうれん草、もやし、冷凍とうもろこし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、豚肉、マッシュルーム、こんにゃく、冷凍むき枝豆】
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
未納とならないようご協力お願いいたします。
※食べ物や飲み物を誤飲しないよう、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
また、給食で使っている魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
5月12日(金)山梨県です。



山梨県

◎今月の揚げパン配送校◎

31日: 界小・吾妻小・南中

※その他の学校は6月に予定しています。