



# 5月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのもととなる	
1 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそばろ すまし汁	846 2.7	32.3 22.1	牛乳 とりにく なると	ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ しょうが えのきたけ かぼちゃ	えだまめ <b>キャベツ</b> ながねぎ	こめ さとう	あぶら
2 (火)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 天つゆ 肉豆腐 抹茶大豆	813 2.4	33.6 24.2	牛乳 ぶたにく だいた	いか とうふ	しらたき たまねぎ はくさい	にんじん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら
8 (月)	ごはん 牛乳 キーマカレー ほうれん草ソテー ウエハース	867 3.4	28.2 29.7	牛乳 だいた ベーコン	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト ほうれん草	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ ウエハース	あぶら
9 (火)	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 さばみりん干し 豚肉と大根のみそ煮	797 2.0	33.0 22.5	牛乳 みそ ぶたにく	のり さば	しめじ <b>だいこん</b> ごぼう	えだまめ にんじん こんにゃく	こめ さとう	おおむぎ あぶら
10 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ オレンジ	786 3.1	27.8 25.5	牛乳 ウインナー	とりにく ぶたにく	セロリー たまねぎ オレンジ	にんじん <b>キャベツ</b>	パン マカロニ	チョコクリーム じゃがいも
11 (木)	ごはん 牛乳 春巻き 厚揚げの中華煮 キャンディチーズ (2こ)	853 2.2	27.7 27.9	牛乳 あつあげ	とりにく チーズ	<b>キャベツ</b> たまねぎ ほししいたけ	にんじん たけのこ しょうが	こめ でんぶん	さとう あぶら
12 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー キャベツとベーコンのスープ	857 3.0	29.9 28.6	牛乳 ウインナー	とりにく ベーコン	こまつな レモン <b>パセリ</b> にんじん	りんご たまねぎ とうもろこし <b>キャベツ</b>	こめ さとう	あぶら じゃがいも
15 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味炒め けんちん汁 青うめゼリー	786 2.6	30.6 20.9	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	ほししいたけ ピーマン たまねぎ <b>だいこん</b>	ながねぎ あかピーマン にんじん ごぼう	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう ゼリー
16 (火)	ごはん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) ホイコーロー 大根のみそ汁	834 3.8	31.2 27.9	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ちくわ とうふ わかめ あおさ	ながねぎ <b>キャベツ</b> <b>だいこん</b>	にんにく にんじん	こめ	あぶら
17 (水)	<b>お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)</b>								
18 (木)	五目ごはん 焼きのり 牛乳 いわしオレンジ煮 肉じゃが	796 3.5	31.0 18.8	牛乳 いわし	のり ぶたにく	ごぼう たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき オレンジ	こめ さとう	じゃがいも
19 (金)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 根菜サラダバンバンジー味 ポークハヤシ	779 2.3	23.2 17.8	牛乳 スキムミルク	ぶたにく チーズ	グリーンピース にんじん れんこん たまねぎ	ごぼう <b>キャベツ</b> しょうが マッシュルーム	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ ミルメーク じゃがいも
22 (月)	ごはん 牛乳 かつおコロッケ こんにゃくの炒り煮 なめこ汁	809 2.5	26.0 26.9	牛乳 とりにく とうふ	かつお あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう しょうが ながねぎ	にんじん いんげん なめこ <b>こまつな</b>	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
23 (火)	麦ごはん 牛乳 たこ焼き ビビンバ風炒め トックスープ	815 2.8	28.8 19.5	牛乳 ぶたにく とうふ	たこ とりにく わかめ	にんじん なら ながねぎ	もやし にんにく たまねぎ	こめ あぶら とつく	おおむぎ さとう ごま
24 (水)	<b>お楽しみ献立</b>	848 3.7	32.2 25.2	牛乳 ヨーグルト とりにく	なると ぶたにく あまなっとう	にんじん ながねぎ	たまねぎ <b>こまつな</b>	パン	うどん
25 (木)	ごはん 牛乳 揚げ餃子 (2こ) マーボー豆腐 ミニピーチゼリー (2こ)	860 2.1	29.1 26.0	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく	にんじん なら しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
26 (金)	ごはん 牛乳 鶏つくね キャベツの甘辛煮 えびボールいりスープ	838 2.8	34.6 25.9	牛乳 ぶたにく えび	とりにく あつあげ とうふ	<b>キャベツ</b> しょうが えだまめ	にんじん もやし	こめ さとう	あぶら
29 (月)	麦ごはん 牛乳 あじフライ 減塩ソース 豚汁 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	831 1.8	27.8 22.0	牛乳 ぶたにく みそ	あじ とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ	<b>だいこん</b> こんにゃく	こめ あぶら パンナコッタ	おおむぎ じゃがいも
30 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい (2こ) さといものそばろ煮 かきたま汁	802 2.6	33.0 20.6	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ たまご	にんじん グリーンピース	たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さといも でんぶん
31 (水)	はちみつパン 牛乳 チキンのオーブン焼き ミネストローネ アーモンドフィッシュ	799 3.0	35.3 29.1	牛乳 ウインナー かたくちいわし	とりにく だいた チーズ	にんじん <b>キャベツ</b> <b>パセリ</b>	たまねぎ セロリー トマト	パン さとう	マカロニ アーモンド
栄養量平均値		822 2.8	30.3 24.2	(エネルギー比14.7%) (エネルギー比26.5%)					

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、4月は不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満  
※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を**太字**で表示しています。