



# 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になる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる		
1 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 チキンのオープン焼き ミネストローネ 抹茶大豆 	821 3.2	33.8 31.4	牛乳 ウインナー チーズ	とりにく だいず	にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ セロリー トマト	パン マカロニ	チョコクリーム さとう	
2 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味炒め 小松菜のみそ汁 プリン 	752 2.3	30.5 21.5	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん	ながねぎ あかピーマン こまつな えのきたけ	こめ あぶら プリン	おおむぎ さとう	
7 (火)	ごはん 牛乳 揚げ餃子 (2こ) マーボー豆腐 キャンディチーズ (2こ)	832 2.4	30.9 29.6	牛乳 ぶたにく チーズ	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ さとう	あぶら でんぷん	
8 (水)	黒糖パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん あおうめゼリー  お楽しみ献立 	795 3.9	28.5 28.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると あおさ	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら ゼリー	
9 (木)	ごはん のりふりかけ 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) 炒り鶏	725 2.3	27.9 17.2	牛乳 とりにく	のり ちくわ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ	こめ さとう	あぶら	
10 (金)	麦ごはん キムチとたくあんごはんの具 牛乳 一口焼いも (2こ) ビーフンスープ	744 2.7	25.1 19.5	ぶたにく とりにく	牛乳	はくさい ながねぎ にら キャベツ	だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら ごま ビーフン	おおむぎ さとう さつまいも	
13 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね こんにゃくの炒り煮 かぶのみそ汁	756 2.8	29.0 22.7	牛乳 とうふ あぶらあげ	とりにく わかめ みそ	こんにゃく ごぼう かぶ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう	
14 (火)	麦ごはん 味付けのり 牛乳 プルコギ トックスープ ウエハース	771 2.5	27.3 20.1	牛乳 ぶたにく とうふ	のり とりにく わかめ	にんにく キャベツ もやし ながねぎ	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ あぶら さとう ウエハース	おおむぎ ごま トック	
15 (水)	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ いんげん豆のブラウン煮 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	838 3.9	31.8 32.5	牛乳 ぶたにく チーズ	たまご しろいんげんまめ スキムミルク	にんにく たまねぎ トマト	にんじん しめじ ほうれんそう	パン パンナコッタ		
16 (木)	わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが 黒糖ビーンズ	863 3.9	33.4 27.0	牛乳 さば だいず	わかめ みそ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう	
17 (金)	麦ごはん 牛乳 いかごまフライ キャベツの甘辛煮 マロニースープ	828 2.8	35.1 27.9	牛乳 ぶたにく とりにく	いか あつあげ とうふ	キャベツ しょうが	にんじん こまつな	こめ あぶら マロニー	おおむぎ さとう ごま	
20 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 春巻き 厚揚げの中華煮	797 2.0	26.7 22.8	牛乳 あつあげ	とりにく	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	にんじん たけのこ しょうが	こめ ミルメーク でんぷん	あぶら さとう	
21 (火)	麦ごはん 牛乳 クリスピーチキン 枝豆とコーンのカレーソテー ABCスープ	772 2.6	29.6 22.2	牛乳 ウインナー	とりにく	えだまめ とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ マカロニ	
22 (水)	 お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) 									
23 (木)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 高野豆腐のうま煮 ミニりんごゼリー (2こ) 	795 2.2	32.9 23.6	牛乳 とりにく ちくわ	あじ こうやどうふ あおさ	にんじん ほししいたけ	たまねぎ いんげん	こめ さとう	あぶら ゼリー	
24 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ ホイコーロー わかめスープ 	783 3.4	32.9 25.5	牛乳 ハム わかめ	ぶたにく なると とうふ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく あかピーマン にんじん	こめ	あぶら	
27 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース 豚汁 にんじんゼリー	816 2.4	30.8 25.5	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	こんにゃく レモン にんじん	りんご たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら じゃがいも	
28 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ すまし汁	808 2.7	30.7 24.6	牛乳 とうふ くきわかめ	とりにく なると	かぼちゃ えだまめ キャベツ ながねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう	あぶら	
29 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ オレンジ	724 3.2	27.1 23.7	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 キャベツ	パン マカロニ	ジャム じゃがいも	
30 (木)	ごはん 牛乳 根菜サラダバンバンジー味 キーマカレー さつまいもチップス	826 3.4	26.5 29.7	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	れんこん にんじん しょうが たまねぎ	ごぼう キャベツ グリーンピース トマト	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも	
31 (金)	ごはん 牛乳 さばのみりん干し じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	818 2.5	34.8 30.5	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	さば とりにく わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら さとう	
栄養量平均値		793 2.9	30.3 25.3	(エネルギー比15.3%) (エネルギー比28.7%)						

※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  
 ※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。  
 なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。  
 ※これまでに提供した学校給食の写真是市のホームページに掲載しています。