



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とになる	
1 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース 豚汁 抹茶大豆 	833 2.3	32.9 26.7	牛乳 みそ	ぶたにく だいず	こんにゃく レモン にんじん ごぼう	りんご たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら じゃがいも
2 (金)	こどもの日にちなんだ献立です。								
	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳  かつおフライ すまし汁 かしわもち	788 2.3	30.0 18.0	牛乳 とりにく なると たまご	かつお とうふ くきわかめ のり	キャベツ ながねぎ	えのきたけ	こめ ごま	あぶら かしわもち
7 (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 ミニぶどうゼリー (2こ)	838 3.7	31.7 30.2	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	ゼリー
8 (木)	ごはん 牛乳 鶏つくね ポテトソテー かきたま汁 	782 2.5	32.3 25.8	牛乳 ウインナー わかめ	とりにく とうふ たまご	パセリ にんじん	とうもろこし ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら でんぶん
9 (金)	麦ごはん 牛乳 プルコギ トックスープ あおうめゼリー 	775 2.6	26.5 18.1	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ	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 ゼリー	おおむぎ ごま トック
12 (月)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ さといものそぼろ煮 大根のみそ汁	789 2.5	31.3 24.2	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	あじ とうふ わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん	こめ あぶら さとう	おおむぎ さといも
13 (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)	831 2.2	30.6 28.4	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 でんぶん
14 (水)	黒糖パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) いんげんのごまあえ カレーうどん	818 4.3	30.1 29.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると	いんげん たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ	パン さとう うどん	あぶら ごま
15 (木)	麦ごはん 牛乳 豚肉の香味炒め キャベツのみそ汁 黒糖ビーンズ	780 2.2	33.2 24.2	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく あぶらあげ だいず	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 キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
16 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ みそワantan	876 2.9	29.0 28.4	牛乳 みそ	とりにく ぶたにく	かぼちゃ えだまめ にんじん キャベツ	たまねぎ しょうが もやし ほししいたけ	こめ さとう	あぶら ワantan
19 (月)	ごはん 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) 高野豆腐のうま煮 ウエハース	811 2.4	33.5 23.6	牛乳 こうやどうふ	とりにく ちくわ	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 ウエハース
20 (火)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き 枝豆とコーンのカレーソテー ABCスープ	779 2.6	31.6 23.9	牛乳 ウインナー	とりにく チーズ	えだまめ とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ マカロニ	あぶら
21 (水)	   お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)   								
22 (木)	麦ごはん 牛乳 いかごまフライ ホイコーロー わかめスープ	785 3.0	32.9 24.6	牛乳 ぶたにく なると とうふ	いか とりにく わかめ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん	こめ あぶら	おおむぎ ごま
23 (金)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー 春巻き 厚揚げの中華煮	842 1.7	25.5 27.8	牛乳 とりにく	ぶたにく あつあげ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ ミルメーク でんぶん	あぶら さとう
26 (月)	ごはん 焼きのり 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 肉じゃが	803 1.9	31.3 25.2	のり さば	牛乳 ぶたにく	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん
27 (火)	麦ごはん キムチとたくあんごはんの具 牛乳 紫芋もち マロニースープ	772 3.0	27.5 21.6	ぶたにく とりにく	牛乳 とうふ	はくさい ながねぎ こまつな	だいこん にんじん	こめ あぶら ごま マロニー	おおむぎ さとう さつまいも むらさきいも
28 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳  お楽しみ コングラタン ポトフ 献立  豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)	769 3.1	27.4 25.9	牛乳 ウインナー	とりにく	セロリー たまねぎ とうもろこし	にんじん キャベツ	パン じゃがいも	ジャム パンナコッタ
29 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 かぶのみそ汁	778 2.7	28.9 22.7	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	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
30 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのサラダバンバンジー味 キーマカレー さつまいもスティック	837 3.5	27.3 30.1	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	キャベツ にんじん にんにく トマト	ブロッコリー しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも
栄養量平均値		805 2.7	30.2 25.2	(エネルギー比15.0%) (エネルギー比28.2%)					

※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

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

