



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	
	こどもの日にちなんだ献立です。								
1 (金)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 かつおフライ わかめスープ かしわもち	773 2.5	29.2 19.1	牛乳 たまご ぶたにく なると	のり かつお とうふ わかめ	にんじん もやし	えのきたけ ながねぎ	こめ ごま	あぶら かしわもち
7 (木)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとツナのソテー 抹茶大豆	813 3.2	28.0 24.0	牛乳 スキムミルク だいた	ぶたにく まぐろ	にんじん しょうが りんご とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
8 (金)	ごはん 牛乳 春巻き もやしのピリ辛炒め えびボール入りスープ	817 3.0	24.2 29.6	牛乳 えび	ぶたにく	にんじん こまつな にんにく たまねぎ	もやし ながねぎ えのきたけ えだまめ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう
11 (月)	ごはん 牛乳 肉だんご和風だれ(2こ) 絹厚揚げのみそ炒め ミニはちみつレモンゼリー(2こ)	832 2.3	31.0 24.4	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ ほしいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん ゼリー
12 (火)	ごはん 牛乳 あじマスタードパン粉焼き こんにゃくのきんぴら 豚汁	783 2.7	33.9 22.8	牛乳 ぶたにく みそ	あじ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん	ごぼう えだまめ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
13 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ ポテトソテー 肉だんごのスープ	771 3.5	29.2 29.2	牛乳 ウインナー	たまご とりにく	たまねぎ こまつな	にんじん ながねぎ	パン じゃがいも でんぶん	チョコクリーム あぶら トマト
14 (木)	麦ごはん 牛乳 焼き肉風炒め みそちゃんこ汁 キャンディチーズ(2こ)	803 3.0	34.6 27.2	牛乳 みそ チーズ	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし キャベツ	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	こめ あぶら でんぶん	おおむぎ さとう
15 (金)	麦ごはん 牛乳 タコライスの具 フライドポテト ゆでキャベツ メロンゼリー	804 1.8	26.9 23.0	牛乳 だいた	ぶたにく いんげんまめ	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ トマト	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう ゼリー
18 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ごぼうのサラダバンバンジー味 キャベツのみそ汁	786 2.9	29.3 23.0	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん とうもろこし キャベツ	ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら
19 (火)	ごはん 牛乳 さばの文化干し しらたきの炒め物 かきたま汁	784 3.0	35.6 27.8	牛乳 ベーコン とうふ たまご	さば とりにく わかめ	にんじん こまつな ながねぎ	しらたき とうもろこし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
20 (水)	ミルクパン 牛乳 小松菜のソテー ブラウンシチュー ウエハース	792 3.0	30.2 27.4	牛乳 チーズ	ぶたにく	にんじん とうもろこし トマト にんにく	こまつな たまねぎ トマト グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら ウエハース
21 (木)	ごはん 牛乳 いわしかりかりフライ 肉みそそばろ かぶのみそ汁	833 2.6	32.7 29.2	牛乳 ぶたにく とうふ	いわし みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんにく かぶ	にんじん とうもろこし グリーンピース こまつな	こめ さとう	あぶら
22 (金)	麦ごはん 焼きのり 牛乳 五目厚焼きたまご じゃがいものそばろ煮 黒糖ビーンズ	782 2.2	29.8 19.4	牛乳 たまご だいた	とりにく ぶたにく	にんじん こんにゃく	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
25 (月)	ごはん 牛乳 鶏つくね キャベツの甘辛煮 玉ねぎのみそ汁	807 2.7	33.6 26.5	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	とりにく あつあげ あぶらあげ	にんじん しょうが	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら
26 (火)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐のカレー煮 味付小魚	785 2.2	33.4 23.5	牛乳 ぶたにく	とうふ かたくちいわし	キャベツ にんじん ほしいたけ グリーンピース	たまねぎ ながねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら でんぶん
27 (水)	テーブルロール 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット(2こ) ウインナーと野菜のソテー コンポータージュ	818 3.6	28.0 32.5	牛乳 ウインナー なまクリーム	とりにく ベーコン	にんじん もやし パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン あぶら	ミルメーク こめこ
28 (木)	麦ごはん 牛乳 プルコギ 米粉のワンタンスープ 日向夏ゼリー	793 2.3	29.9 21.3	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん	もやし にんにく りんご こまつな	こめ あぶら さとう ワンタン	おおむぎ ごまあぶら ごま ゼリー
29 (金)	ごはん 牛乳 ままかりのりごまフライ もやしとにらの炒め物 トックスープ	788 2.5	26.8 22.6	牛乳 ベーコン とうふ あおき	ままかり ぶたにく わかめ	にんじん にら	もやし たまねぎ	こめ トック	あぶら ごま
栄養量平均値		798 2.7	30.3 25.1	(エネルギー比15.2%) (エネルギー比28.3%)					

※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。