

# 令和6年5月 献立予定表

中学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとなる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとなる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1	水	①ご飯 ②きびなごのカリカリフライ ③にんじんのカラフル炒め ④豚汁 ⑤牛乳	②きびなご ③あぶらあげかつおぶし ④ぶたにくみそ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ピーマン	②④しょうが ④たまねぎ だいこん	①ごはん ②げんまいこさとう みずあめ でんぶん じゃがいも	②③あぶら ②パームゆ ③ごま こめこパンこ ④さつまいも	740 31.1
2	木	①ご飯 ②納豆(●たれ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">鉄たつぷり給食の日</span> ③じゃがいものそぼろ煮 ④切干しのおひたし ⑤牛乳	②なっとう ●【鯖 大豆】 ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③しょうが たまねぎ ④きりぼしだいこん	①ごはん ③さとう じゃがいも	③あぶら	802 32.0
7	火	①ご飯 ②しいらのマリアナソースからめ ③ひじきの炒め煮 ④豆腐のみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">歯(ハ)ッピー給食の日</span> ⑤牛乳	②しいら ③うちまめ あぶらあげ ④とうふ、みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん	②④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん	②③あぶら ③ごま	778 32.8 ③こんにやく
8	水	カレーライス (①麦ご飯 ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④福神漬 ⑤牛乳)	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ ③④きゅうり ④なす ④れんこん だいこん	①ごはん むぎ ②じゃがいも ④さとう 【小麦】	②カレールウ 【小麦りんご】 あぶら ●コールスロードレッシング	808 26.5
9	木	①たけのご飯 ②厚焼き卵 ③はくさいの煮浸し ④わかめのすまし汁 ⑤ミニたいやき ⑥牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こどもの日給食</span>	①あぶらあげ ②たまご 【小麦】 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤あずき	④わかめ ⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③こまつな	①たけのこ ③はくさい ④たまねぎ	①ごはん ①②⑤さとう ④ふ ⑤こむぎこ みずあめ	②あぶら だいずあぶら	784 33.3
10	金	①ご飯 ②厚揚げの中華炒め ③肉団子のスープ(●肉団子) ④ミニトマト ⑤昆布ふりかけ ⑥牛乳	②●ぶたにく ②あつあげ ●とりにく 【大豆】	⑤こんぶ のり あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②ピーマン ③チンゲンサイ ④ミニトマト	②しょうが にんにく ②③●たまねぎ ③ごぼう ほししいたけ	①ごはん ②でんぶん オイスターソース ●みずあめ でんぶん ⑤さとう	②あぶら ③ごまあぶら ●だいずあぶら とりあぶら ⑤ごま	706 27.3
13	月	①ご飯 ②切干しの煮物 ③ツナ入りキャベツ炒め(●ツナ) ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん	②きりぼしだいこん ③キャベツ	①ごはん ②④さとう ②じゃがいも ④みずあめ	②③あぶら ●こめあぶら	761 31.2
14	火	ピビンバ (①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳)	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③ほうれんそう ④にら	②③しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ごはん むぎ ②③⑤さとう ④はるさめ	②④あぶら ②③ごま ごまあぶら	797 30.8
15	水	①ご飯 ②大豆の五目煮 ③キャベツの煮浸し ④味付け煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく だいず こおりどうふ、	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん にんじん ③こまつな	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②④さとう	②あぶら	730 34.2 ②こんにやく
16	木	①ご飯 ②いわし入り揚げぎょうざ ③チャプチェ ④卵入り中華スープ ⑤牛乳	②③ぶたにく ②いわし ④たまご	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ほうれんそう	②③④たまねぎ ②キャベツ にんにく しょうが ③たけのこ ④えのきたけ	①ごはん ②③さとう ②でんぶん こめこ ③はるさめ オイスターソース	②③あぶら ごまあぶら	785 26.5
17	金	①コンソメライス ②米粉のクリームシチュー ③野菜ソテー ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②とりにく チーズ ③ベーコン	②⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ もやし ④パインアップル(缶)	①ごはん ②じゃがいも こめこ	①②③あぶら	769 27.5

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。  
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。  
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。  
 ・「煮干し」は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)	
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのものになる)		たんぱく質(g)	その他の食べ物
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂		
20	月	①ご飯 ②味付き肉団子 ③じゃがいもの塩こうじ煮 ④キャベツのごまあえ ⑤牛乳	②ぶたにく ②③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③えだまめしょうが ④キャベツ	①ごはん ②③④さとう ②でんぷん パンこ【大豆】 ③じゃがいも	②ぶたあぶら ③あぶら ④ごま	819 34.7	
21	火	①ご飯 ②ポークウインナー ③ハ宝菜 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん ③たまねぎ たけのこしょうが ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①ごはん ②さとう ②③でんぷん	③あぶら ごまあぶら	856 29.9		
22	水	①ご飯 ②煮さば ③かんぴょうの炒め煮 ④打ち豆のみそ汁 ⑤牛乳 <small>ふるさと給食の日</small>	②さば ③ぶたにく あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	③あぶら	831 36.3		
23	木	豆腐のカレーあんかけ丼 (①麦ご飯 ②豆腐のカレーそぼろ ③たけのこのすまし汁 ④ミニトマト ⑤牛乳)	②ぶたにく とうふ ③かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④ミニトマト ②ねぎ	①ごはん むぎ ②でんぷん	②あぶら ごまあぶら	723 29.2		
24	金	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③ワンドンスープ(●ワンドン) ④きなこ豆 ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン ④だいず きなこ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ②ねぎ	①ごはん ●こむぎこ ④でんぷん こめこ さとう	②④あぶら	818 32.9		
27	月	①ご飯 ②鶏肉のさっぱり煮 ③こまつなの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】 とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	①ごはん ②さとう	③あぶら ④ごまあぶら	727 30.9		
28	火	ねぎ塩豚丼 (①ご飯 ②肉炒め ③春巻 ④わかめスープ ⑤牛乳)	②③ぶたにく ④ベーコン	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はくさい ②もやし ③キャベツ ②ねぎ	①ごはん ②ごまあぶら ②③でんぷん ③はるさめ さとう こめこ こなあめ こむぎこ	②ごまあぶら ごま ③ぶたあぶら だいずあぶら あぶら	853 27.4		
29	水	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③じゃがいものきんぴら ④はくさいのみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん ④ねぎ	①ごはん ②③さとう ②でんぷん ③じゃがいも	③あぶら ごま	771 32.2		
30	木	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしのソテー ④みかん(缶詰) ⑤牛乳	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ しょうが ③もやし ④みかん(缶)	①ごはん むぎ ②さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら	814 31.7		
31	金	カレーライス (①ご飯 ②打ち豆入りカレーシチュー ③れんこんサラダ ④焙煎ごまドレッシング ⑤かりかり煮干し ⑥牛乳)	②ぶたにく うちまめ	⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ②たまねぎ にんにく しょうが ③キャベツ れんこん	①ごはん ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦りんご】 ④ばいせんごま ドレッシング 【大豆 ごま】 ⑤ごまあぶら	801 31.7		

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです

2日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢 【鯖 大豆】
8日	コールスロドレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖 水あめ) 食塩 果汁(レモン パイナップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
10日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉
31日	焙煎ごまドレッシング	食用植物油脂(菜種油、大豆油) 砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖) しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤(キサンタンガム) 【大豆 ごま】

◎福井県の食材を使っています。

今月は、米(ハナエチゼン)、麦、大豆、豆腐、納豆、打ち豆、しいら、いわし入り和風ぎょうざです。



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー784kcal たんぱく質30.9g 脂質22.5g 炭水化物122.3g 食塩相当量2.8g