



令和5年 5月 献立予定表

中学校BC

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (月) 	①ご飯 ②じゃがいもの塩こうじ煮 ③切干し大根と小松菜のごま炒り煮 ④味付け煮干し ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】	④煮干し ⑤牛乳	②えだまめ ②③にんじん ③こまつな	②たまねぎ しょうが ③切干しだいこん	①ご飯 ②じゃがいも 塩こうじ ②③④砂糖	②油 ③ごま ごま油	750 34.0
2日 (火)	①ご飯 ②きびなごのかりかりフライ ③にんじんとピーマンの カラフル炒め ④豚汁 ⑤牛乳	②きびなご ③油揚げ かつお節 ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん たまねぎ しょうが	①ご飯 ②水あめ 米粉 砂糖 てん粉 玄米粉 じゃがいも	②パーム油 米油 ②③油 ③ごま	693 28.5
3日 (水)	憲法記念日							
4日 (木)	みどりの日							
5日 (金)	こどもの日							
8日 (日) 	①ご飯 ②高野豆腐のすきやき風煮 ③キャベツと青菜のごま油炒め ④ミニトマト ⑤牛乳	②豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな ④ミニトマト ④ねぎ	②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ	①ご飯 ②麩 砂糖	②油 ③ごま油	654 23.1 ②ごんにやく
9日 (火)	①麦ご飯 ②揚げぎょうざ ③回鍋肉 ④春雨スープ ⑤牛乳	②③豚肉 ③みそ	⑤牛乳	②にら ③④にんじん ③ピーマン ④ねぎ	②③キャベツ たまねぎ しょうが ③にんにく ④もやし	①ご飯 麦 ②小麦粉 てん粉【大豆】 ②③砂糖 ④春雨	②ラード ②③油 ④ごま油	775 24.6
10日 (水)	①ご飯 ②豚肉と厚揚げのみそ炒め ③お浸し ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉 厚揚げ ②みそ	④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな	②たけのこ キャベツ しょうが たまねぎ ③切干しだいこん	①ご飯 ②砂糖	②油	720 29.9
11日 (木)	①コッペパン ②米粉のクリームシチュー ③キャベツとアスパラのソテー ④きなこ豆 ⑤牛乳	②鶏肉 チーズ ④大豆 きな粉	②⑤牛乳	②③にんじん ③アスパラガス	②たまねぎ ③キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも ②④米粉 ④砂糖	②③④油 ②バター	886 35.2
12日 (金)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 かつお節 ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ④厚揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②レモン果汁 ③ごぼう ④たまねぎ	①ご飯 ②てん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	③ごま 油	748 30.3
15日 (月)	スタミナ焼き豚丼 (①麦ごはん ②豚丼の具 ③洋風スープ ④トマト ⑤牛乳)	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にら ②③にんじん ④トマト	②しょうが にんにく ②③たまねぎ ③キャベツ セロリ とうもろこし	①ご飯 麦 ②砂糖 ③じゃがいも	②油	690 24.9
16日 (火)	①たけのご飯 ②厚焼き卵 ③小松菜の煮びたし ④玉ねぎと豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	①油揚げ ②たまご 【小麦】 ④豆腐 みそ	⑤牛乳	①④にんじん ③こまつな ④ねぎ	①たけのこ ③しめじ ④たまねぎ	①ご飯 ①②砂糖 ②てん粉	②大豆油 ②油	746 31.6
17日 (水)	①ご飯 ②豆腐の五目煮 ③ベーコンとキャベツの塩こうじ炒め ④昆布の佃煮 ⑤牛乳	②豆腐 豚肉 ③ベーコン	④昆布 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②③にんじん	②たけのこ 乾しいたけ しょうが ②③たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 ②てん粉 ②④砂糖 ③塩こうじ ④水あめ	②③油 ②ごま油	733 27.5
18日 (木)	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそば麺) ③わかめスープ ④フルーツ杏仁 (◆杏仁風味豆乳ゼリー) ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	③わかめ ◆豆乳 ⑤牛乳	②ピーマン ②③にんじん	②キャベツ ③たまねぎ もやし ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ●焼きそば麺 【小麦 豚 大豆 りんご ゼラチン】 ◆砂糖	②油	730 29.1
19日 (金)	①ご飯 ②鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ③小松菜とコーンのソテー ④けんちん汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④豆腐	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	③とうもろこし ④だいこん ごぼう	①ご飯 ②さつまいも 米粉 砂糖	②③油 ④ごま油	727 29.1

※ はその他の食べ物です。 ※【 】は、アレルギーです。
 ※ 練り製品には、調味料の中に鰯・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。
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
22日 (月)	①ご飯 ②じゃがいもと切干し大根の煮物 ③青菜と茎わかめのおかか炒め ④ミニトマト ⑤牛乳	②鶏肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】 ③かつお節	③茎わかめ ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③こまつな ④ミニトマト	②切干しだいこん	①ご飯 ②じゃがいも 砂糖	②油 ③ごま油	700 27.9
23日 (火)	①ご飯 ②ポークシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④パインアップル ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	②パセリ トマトピューレー ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ エリンギ ④パインアップル(缶)	①ご飯 ②じゃがいも	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③油	748 22.4
24日 (水) ふるさと給食の日	①ご飯 ②煮鯖 ③かんぴょうの炒め煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②さば ③豚肉 ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	②しょうが ③かんぴょう たけのこ ④だいこん はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖	③油	772 35.0
25日 (木)	ツナサンド (①コッペパン ②ツナのソテー(●ツナ) ③茹で野菜 ④ノンエッグハーフドレッシング) ⑤ミネストローネスープ ⑥牛乳	●まぐろ ⑤ベーコン 白いんげん豆	⑥牛乳	⑤にんじん トマト(缶)	②⑤たまねぎ ③キャベツ きゅうり ⑤セロリ にんにく	①パン【乳 大豆】 ⑤マカロニ じゃがいも	●米油 ②⑤油 ④ノンエッグ ハーフドレッシング 【大豆】	829 31.9
26日 (金)	油揚げのそぼろみそ丼 (①麦ご飯 ②油揚げのみそそぼろ ③海そうサラダ (●青じそドレッシング) ④そうめん汁 ⑤牛乳)	②油揚げ 鶏肉 みそ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ ③もやし ④しめじ	①ご飯 麦 ②てん粉 砂糖 ④そうめん	②ごま ごま油 ●青じそ ドレッシング	811 32.6
29日 (月)	①ご飯 ②プリプリこんにやく中華炒め ③豆腐 ④みそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③豆腐 ④みそ	⑤牛乳	②チンゲンサイ ②④にんじん ④ねぎ	②③しょうが ②たけのこ 乾しいたけ にんにく ④たまねぎ	①ご飯 ②砂糖 てん粉 ④じゃがいも	②油 ごま油	712 28.6 ②こんにやく
30日 (火)	カレーライス (①ご飯 ②カレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロドレッシング) ④福神漬 ⑤牛乳)	②豚肉	⑤牛乳	②にんじん ④しその葉 ④ねぎ	②たまねぎ にんにく ③キャベツ とうもろこし ②④しょうが ③④きゅうり ④だいこん れんこん なす	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖 【小麦 大豆】	②カレーウ 【小麦 りんご】 油 ●コールスロ ドレッシング	754 22.4
31日 (水)	①ご飯 ②豚肉の生姜炒め ③切干し大根とはんぺんの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②豚肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ②④たまねぎ ③切干しだいこん	①ご飯 ③砂糖 ④麩	②油	736 33.8

※ [] はその他の食べ物です。 ※ [] は、アレルギーです。
 ※ 練り製品には、調味料の中に鰹・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。
 ※ コッペパンに使われているショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれています。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
 ※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

25日(木)	ノンエッグドレッシング	食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白(大豆) 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにやく精粉 増粘多糖類 水
26日(金)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
30日(火)	コールスロドレッシング	食用植物油 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 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、加工てん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	746kcal	29.1g	19.7g	119.1g	2.7g

◎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 米粉 豆腐 塩こうじ です。

