

5月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー代替食提供	献立名		エネルギーたんぱく質脂質塩	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(金)				こどもの日給食 こいのぼりハンバーグ ゆかりあえ 若竹汁 かしわもち	878 kcal 32.7 g 18.1 g 2.6 g	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳 わかめ	きぬさや しそ たまねぎ	キャベツ たけのこ きゅうり レモン	米 かたくりこ かしわもち さとう	ごま
7	(木)	●			マナーの日・地産地消給食 アーモンドサラダ(アーモンドは教室で混ぜます) ポークカレー ●県産ヨーグルト	879 kcal 26.5 g 23.5 g 2.3 g	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	フロccoliリー にんじん パセリ たまねぎ	キャベツ しょうが にんにく グリーンピース	米 じゃがいも さとう	油 アーモンド
8	(金)				肉団子(2) きゅうりの塩もみ ちゃんぽん風スープ	759 kcal 29.4 g 17.5 g 2.7 g	肉団子 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	きゅうり たまねぎ しょうが	米 はるさめ	油
11	(月)				ブルコギ キムチあえ サムゲタンスープ	762 kcal 28.7 g 20.1 g 2.4 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら にんにく ごぼう きゅうり	たまねぎ しめじ ねぎ はくさい ししいたけ だいこん	米 もち玄米 はちみつ 麦	油
12	(火)				めばるの梅醬油焼き たけのこの土佐煮 みそけんちん汁	732 kcal 31.8 g 13.9 g 2.6 g	メバル漬け込み みそ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	米 こんにゃく さといも さとう	油
13	(水)				上三川中 コーンサラダ 鶏肉のトマト煮	766 kcal 32.8 g 29.7 g 2.8 g	とり肉 白いんげん豆	牛乳	フロccoliリー にんじん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム トマト	パン さとう	油 ココア ドレッシング
					本郷中・明治中 コーンサラダ 鶏肉のトマト煮 チョコ大豆クリーム	761 kcal 33.2 g 26.2 g 2.9 g	とり肉 白インゲン豆	牛乳	フロccoliリー にんじん とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	パン さとう	油 大豆クリーム ドレッシング
14	(木)				リクエスト給食(本北小) 餃子(3) 春雨の中華炒め フルーツ杏仁豆腐	896 kcal 30.7 g 15.9 g 2.9 g	餃子 牛肉	牛乳	にんじん しいたけ みかん もも	たまねぎ キャベツ レモン パイン しょうが	チャーハン はるさめ さとう ゼリー 杏仁豆腐	油
15	(金)	★			子ぎつね丼の具 ★たまご焼き じゃがいものみそ汁	801 kcal 30.7 g 19.9 g 2.6 g	たまご焼き とり肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ だいこん たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油
18	(月)				焼き肉 味噌ドレッシングのサラダ 荳わかめの中華スープ	768 kcal 27.9 g 21.9 g 2.6 g	牛肉 ぶた肉 みそ	牛乳 くきわかめ	ピーマン にんじん アスパラガス きゅうり しょうが たけのこ もやし	たまねぎ にんにく キャベツ	米 さとう 麦	油 ごま油
19	(火)				食育の日 さばのカレー煮 れんこんのきんぴら こしね汁	871 kcal 33.6 g 26.9 g 2.3 g	さばカレー煮 ちくわ みそ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん しいたけ ねぎ えだまめ	にんじん しいたけ ごぼう れんこん	米 さとう さといも こんにゃく	油
20	(水)				鶏肉のパン粉焼き キャベツのソテー ツナとミルクのスープ	767 kcal 34.2 g 29.1 g 2.7 g	とり肉 まぐろツナ 白いんげん豆 ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さつま芋 パン粉	油 オリーブオイル
21	(木)	★			イカのチリソース もやしのナムル ★ニラ玉汁	786 kcal 30.2 g 20.7 g 2.7 g	イカ 卵	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ にんにく	米 さとう かたくりこ しょうが	ごま油 ごま 油
22	(金)				鶏肉のネギ塩焼き フロccoliリーの昆布和え 沢煮椀	738 kcal 34.2 g 17.1 g 2.6 g	ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	フロccoliリー にんじん えのき ごぼう しいたけ たけのこ	ねぎ レモン しいたけ だいこん	米	ごま油 ドレッシング
25	(月)				かみかみ給食 子持ちししゃもフライ(ソースがけ)(2) しょうが和え 和風スープ	736 kcal 26.2 g 19.4 g 2.3 g	ししゃもフライ とり肉 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな もやし ねぎ しいたけ	ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	米 麦	油
26	(火)	★			★干草卵和え(★錦糸卵を教室で和えます) 筑前煮 さくらんぼゼリー	766 kcal 25.9 g 14.1 g 2.2 g	錦糸卵 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ	もやし だいこん しいたけ ごぼう	米 さとう さといも こんにゃく さくらんぼゼリー	油
27	(水)				焼きそば 塩こうじのスープ つぶつぶレモンゼリー	716 kcal 31 g 21.8 g 3.5 g	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな キャベツ はくさい	たまねぎ だいこん しいたけ しょうが	米粉パン 中華めん かたくりこ レモンゼリー	油
28	(木)				油淋鶏 くらげのサラダ 豆腐のチゲ風	824 kcal 33.2 g 23.9 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ くらげ	牛乳	にんじん にら もやし ねぎ だいこん	たまねぎ きゅうり 白菜キムチ にんにく しょうが	米 さとう しらたき かたくりこ	油 ドレッシング
29	(金)				マホッケの塩焼き 即席漬け 肉じゃが	804 kcal 33.3 g 15.4 g 2.6 g	マホッケ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん えだまめ きゅうり	米 糸こんにゃく さとう じゃがいも	油

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

