



給食献立表 5月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 金	ごはん 牛乳 豆入りドライカレー ツナとれんこんのサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん キャベツ にんにく しょうが	米 バター ノンエッグマヨネーズ	766 30.1 246.0	19 火	ごはん 食育の日の献立 牛乳 アスパラガスのバーベキューソース炒め しめじのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 生揚げ 中みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん しめじ にんにく りんご	米 油 さとう	651 31.1 14.5
7 木	ごはん こどもの日の献立 牛乳 かつおの揚げ煮 若竹汁 かしわもち	牛乳 かつお 木綿豆腐 わかめ かまぼこ	にんじん たけのこ さやいんげん 葉ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 白いりごま かしわもち	759 36.4 17.9	20 水	ごはん 牛乳 チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 くきわかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな たまねぎ 葉ねぎ しめじ しょうが にんにく	米 油 さとう はるさめ 白いりごま ごま油 ワンタン	633 24.2 14.5
8 金	黒糖パン 牛乳 マーマレードチキン 米粉のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン	マーマレード たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく しょうが	黒糖パン さとう かたくり粉 油 じゃがいも 米粉 バター	718 31.6 26.7	21 木	(中華麺) ジョア 中華そば 具だくさん春巻き きゅうりのゆかり和え 日向夏ゼリー	豚肉 なると ジョア	たまねぎ にんじん もやし めんま 葉ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり 日向夏ゼリー	中華麺 油 春巻き	641 21.9 16.3
11 月	ごはん 牛乳 新じゃがの含め煮 ひじきと小松菜のごま和え	牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな	米 油 じゃがいも さとう 白いりごま	712 31.8 17.7	22 金	ツイストパン 牛乳 チリコンカン こんにゃくのつるつるサラダ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな にんにく ミックスピーンス パセリ	ツイストパン 油 さとう しらたき ごま油	795 30.6 36.7
12 火	リッチパン 牛乳 イタリアンスパゲティ チーズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン缶	リッチパン スパゲティ 油 さとう	791 26.4 27.8	25 月	(ごはん) 牛乳 そばろごはん 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 炒り卵 木綿豆腐 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	にんじん 干しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん 葉ねぎ しょうが	米 油 さとう じゃがいも	733 32.7 23.4
13 水	ごはん 牛乳 ふりかけ ししゃもの天ぷら おこめん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ	ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめふりかけ	米 天ぷら粉 油 おこめん	690 31.3 18.3	26 火	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 きゅうりとささみの中華和え	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし にんにく	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白いりごま	712 29.8 20.7
14 木	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉 チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ こまつな ホールコーン缶 にんにく	米 油 さとう	690 23.8 18.9	27 水	リッチパン 牛乳 ベーコンと野菜のスープ煮 ポークチャップ	牛乳 ベーコン 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん マッシュルーム缶 パセリ にんにく	リッチパン じゃがいも 油 さとう	672 30.5 22.8
15 金	ビッグロール 牛乳 いちごジャム だいこんのツナマヨ和え ミネストローネ	牛乳 ツナ ベーコン	いちごジャム だいこん きゅうり にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 トマト缶 にんにく パセリ	ビッグロール ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	715 23.7 29.7	28 木	(ごはん) 牛乳 柳川風井 たくあん和え	牛乳 牛肉 卵 ちりめん	たまねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ こまつな もやし たくあん	米 さとう 白いりごま	705 28.9 20.7
18 月	ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 ごま酢和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ チキンハム	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	米 じゃがいも 油 こんにゃく さとう 白いりごま 白すりごま	717 32.6 16.9	29 金	小型パインパン 牛乳 肉うどん 牛肉コロッケ	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	パインパン うどん さとう 油 牛肉コロッケ	802 31.4 30.1

* 物資の都合により献立を変更することがあります。

