

5月の給食献立表 (変更後)

(中学校)

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	材 料					エネルギー kcal	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
18	月	わかめごはん	わかめ				米	816 28.6	
		血うどん	豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	揚げチャーメン でん粉 油		
		牛乳		牛乳					
		ショウロンボウ	ショウロンボウ						
		きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり			ごま ごま油
19	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	829 38.2	
		つみれ汁	つみれ 豆腐	わかめ	こねぎ	たまねぎ			
		豚肉とレバーの三色炒め	豚肉 鶏レバー竜田揚げ		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖 油 油		
		ミニトマト 柏餅			ミニトマト		柏餅		
20	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	803 27.5	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん グリンピース	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 油		
		千草焼き	千草焼						
		キャベツのじゃこ炒め		しらす干し	こまつな	キャベツ もやし			ごま油
21	木	ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	819 30.9	
		春雨スープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	春雨		
		魚のレモン風味	サワラ			レモン	でん粉 砂糖 油		
		アスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ とうもろこし			油
22	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	873 29.3	
		ごぼうのクリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも 小麦粉		マーガリン 油 生クリーム
		鶏肉の香草焼き	鶏肉		パセリ				
		桃色サラダ				キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ	砂糖 油		
25	月	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん グリンピース	たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	891 30.8	
		牛乳		牛乳					
		カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	砂糖 油		
		カリポリアーモンド	大豆	煮干し			黒砂糖		アーモンド
26	火	ポークトマトライス(麦)	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ	米	834 35.9	
		牛乳		牛乳					
		キャベツと肉団子のスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しいたけ			
		白身魚のマリネ	ホキ		ピーマン パプリカ	たまねぎ	でん粉 砂糖 油		
27	水	アップルコンポート				アップルコンポート			
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん グリンピース	たけのこ しょうが たまねぎ とうもろこし しいたけ	でん粉 砂糖 油		
		蒸しギョウザ	ギョウザ						
28	木	干し大根ときゅうりの和え物				切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		なめこ汁	豆腐 みそ	わかめ	こねぎ	たまねぎ なめこ			
		チキン南蛮	鶏肉			たまねぎ りんご	でん粉 砂糖 油		
29	金	さやいんげんの炒めもの			さやいんげん	キャベツ とうもろこし		油	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		野菜スープ	鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし			
		トマトミートオムレツ	オムレツ						
クリームパンネ	ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ	パンネ 米粉	生クリーム 油			

※都合により献立内容を変更することがあります。

給食に使用する加工食品等のアレルギー表示を記載いたします。

18日(月)	ショウロンボウ	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
19日(火)	つみれ	
	鶏レバー竜田揚げ	小麦、大豆、鶏肉
20日(水)	千草焼き	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉
26日(火)	つくね	鶏肉
	アップルコンポート	りんご
27日(水)	ギョウザ	小麦、大豆、豚肉、ごま
29日(金)	オムレツ	卵、大豆、鶏肉

※ちゃんぽん、うどん等の麺を製造する工場では「そば」の麺も製造されています。

(令和2年5月 大村市教育委員会)