



5月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価	
		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		エネルギー	たんぱく質
		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		
1 (月)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	マーガリン 油	869	
	牛乳		牛乳					28.9	
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油		
2 (火)	カリポリアーモンド	大豆	煮干し			黒砂糖	アーモンド		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		807	
	若竹汁	豆腐	わかめ	こねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ			28.1	
	鱈フライ	鱈フライ					油		
8 (月)	ミックスキャベツ 1食ソース			にんじん	キャベツ きゅうり				
	柏餅					柏餅			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		807	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		28.1	
9 (火)	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん たまねぎ	砂糖 でん粉			
	もやしとピーマンのソテー			青ピーマン にんじん	もやし とうもろこし		油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		799	
10 (水)	豚汁	厚揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		35.4	
	魚のトマトバジルマヨネーズ焼き	ホキ	チーズ	トマト バジル	えのきたけ たまねぎ		マヨネーズ		
	ひじきの炒り煮	鶏肉 揚げかまぼこ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		835	
11 (木)	うま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖		32.3	
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	油		
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	アーモンド		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		832	
12 (金)	鶏家豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ 筍 しいたけ グリンピース	でん粉 砂糖	胡麻油	33.8	
	ごぼう入り小籠包				ごぼう入り小籠包				
	干し大根の中華サラダ				干大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 胡麻油		
15 (月)	そばろ丼(麦)	鶏肉 卵			しょうが グリンピース	米 麦 砂糖	油	848	
	牛乳		牛乳					31.4	
	じゃが団子汁	いももち 油揚げ		にんじん	たまねぎ ごぼう 根深ねぎ しいたけ				
16 (火)	魚の南蛮漬	たら		青ピーマン パプリカ	たまねぎ	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		827	
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		にんじん	こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	29.1	
	鯖のしょうが煮	鯖生姜煮							
17 (水)	キャベツのじゃこ炒め		ちりめん	こまつな	キャベツ たまねぎ		胡麻油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		794	
	かきたま汁	卵 豆腐 はんぺん		こねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉		33	
18 (木)	豚肉とレバーの三色炒め	豚肉 レバー		青ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油		
	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	油	877	
	牛乳		牛乳					27.9	
19 (金)	カラフルサラダ			パプリカ	キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン汁	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		787	
	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			31.9	
	魚のレモン風味	ホキ			レモン汁	でん粉 砂糖	油		
20 (土)	アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん	たまねぎ		油		
	とうもろこしごはん	豚肉			とうもろこし たまねぎ	米	バター	867	
	牛乳		牛乳					33.1	
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	じゃがいも 小麦粉	バター 油 生クリーム		
21 (日)	鶏肉の香草焼き	鶏肉							
	桃色サラダ				キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ	砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		795	
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	筍 ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	29.7	
22 (月)	干草焼き	干草焼き							
	高菜とツナの炒め物	ツナ		高菜漬 にんじん		砂糖	ごま 胡麻油		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		767	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 胡麻油	32.3	
23 (火)	中華サラダ			にんじん	干大根 きゅうり	砂糖	ごま 胡麻油		
	ニホレンジャーのカレー味		カレー味煮干し						
	ポークトマトライス	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ	米	バター	878	
	牛乳		牛乳					32.1	
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油 生クリーム		
24 (水)	エスカベージュ	ホキ		にんじん 青ピーマン	たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		
	アップルコンポート				アップルコンポート				
	ごはん					米		826	
	牛乳		牛乳					32.5	
25 (木)	つみれ汁	つみれ 豆腐	わかめ	こねぎ	たまねぎ				
	鶏肉のねぎソース	鶏肉		パプリカ	根深ねぎ	でん粉 砂糖	油 胡麻油		
	さやいんげんのごま和え			いんげん にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
	ごはん					米		843	
26 (金)	牛乳		牛乳					36.2	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		にんじん こねぎ	ごぼう	じゃがいも			
	鯉のごまみそがらめ	鯉	赤みそ		しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま		
	即席漬			にんじん	キャベツ きゅうり				
27 (土)	ごはん 牛乳		牛乳			米		788	
	肉じゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	25.4	
	わかさぎの甘酢だれ		わかさぎフリッター			砂糖	油		
	ひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
28 (日)	キーマカレー(麦)	豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ	米 麦	油	825	
	牛乳		牛乳					27.9	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
	ミニトマト			ミニトマト					
29 (月)	ムース					ムース			

※都合により献立を変更することがあります。

(令和5年4月 大村市教育委員会)

今月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日です。