



5月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	ごはん	牛乳	かつおフライ 新ごぼうのきんぴら さつきじる 子どもの日のメニュー	牛乳、カツオフライ、ぶた肉、うすあげ、わかめ、みそ、	米、油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、	750	30.1	21.6
4	月			みどりの日						
5	火			こどもの日						
6	水			振替休日						
7	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とじゃがいもの揚げからめ あさりのみそしる	牛乳、ぶた肉、あさり、もめんどうふ、みそ、	米、でんぷん、油、じゃがいも、さとう、	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こまつな、ねぎ、	797	28.6	28.5
8	金	ごはん	牛乳	中かぶうやきとり くきわかめのナムル タイピーエン	牛乳、とり肉、くきわかめ、ぶた肉、	米、ごま油、さとう、すりごま、油、はるさめ、でんぷん、	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、	758	28.7	24.5
11	月	ごはん	牛乳	焼きギョーザ きりぼしだいごんの中かあえ みそラーメン	牛乳、ギョーザ、ぶた肉、みそ、	米、さとう、すりごま、ごま油、中かめん、	きりぼしだいごん、にんじん、こまつな、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、	794	26.3	18.7
12	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツあんじん	牛乳、ぶたひき肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、アンニンドウフ、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、パイナップル、みかん、もも、バナナ、	927	23.4	25.6
13	水	ごはん	牛乳	ぶたどん とうふすいとん	牛乳、ぶた肉、きぬどうふ、とり肉、みそ、	米、油、さとう、でんぷん、白玉こ、	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいごん、こまつな、ねぎ、	768	30.7	19.5
14	木	ごはん	牛乳	チャブチェ チンゲンサイのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、かまぼこ、ヨーグルト	米、油、はるさめ、さとう、白ごま、ごま油、でんぷん、	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、もやし、にら、チンゲンサイ、ねぎ、	760	27.3	19.5
15	金	わかめごはん	牛乳	しらすとだいたいずのごまからめ くるまぶのたまごとし	牛乳、わかめ、だいたいず、しらす干し、とり肉、たまご、	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、白ごま、じゃがいも、くるまぶ、	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、こまつな、	770	31.6	22.8
18	月	ミルクロール	牛乳	スライスチーズ オムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳、チーズ、オムレツ、ベーコン、ぶた肉、だいたいず、	ミルクロールパン、じゃがいも、油、デミグラスソース、さとう、	たまねぎ、えだ豆、にんじん、キャベツ、トマト、フルーツチャツネ、ブロッコリー	774	33.7	34.0
19	火	ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 青じそあえ 白ごまタンタンうどん	牛乳、さば、ぶたひき肉、	米、でんぷん、油、さとう、うどん、ねりごま、白ごま、ごま油、	しょうが、きゅうり、はくさい、にんじん、しそ、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、	847	31.3	31.2
20	水	ごはん	牛乳	チキンなんばん たまごのタルタルソース そえやさい レタスのスープ	牛乳、とり肉、たまご、ぶた肉、	米、でんぷん、油、さとう、マヨネーズ、	たまねぎ、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レタス、	796	31.6	27.3
21	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とあつ揚げのみそいため トックスープ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、とり肉、	米、油、でんぷん、ごま油、トック、	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、	774	31.6	24.1
22	金	ごはん	牛乳	タンドライフィッシュ わかめのレモンサラダ こまつなのシチュー	牛乳、ホキ、わかめ、とり肉、白いんげん豆、生クリーム	米、オリーブ油、さとう、油、じゃがいも、こむぎこ、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、たまねぎ、こまつな	759	30.1	20.7
25	月	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス ハムのサラダ	牛乳、ぶた肉、ハム、	米、麦、油、じゃがいも、デミグラスソース、さとう、ハヤシルック、オリーブ油、バター、こむぎこ、	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、フルーツチャツネ、キャベツ、きゅうり、	802	24.8	20.3
26	火	ごはん	牛乳	とりにくのマーマレード焼き やさいソテー おまめのスープ チーズ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいたいず、チーズ、	米、マーマレードジャム、でんぷん、油、じゃがいも、	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、パセリ、	760	30.7	22.9
27	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル マーボーどうふ	牛乳、ポークシューマイ、ぶたひき肉、もめんどうふ、	米、さとう、ごま油、油、でんぷん、	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	829	31.2	28.8
28	木	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごぼうとえだ豆のサラダ ぶたすき	牛乳、ししゃも天ぷら、ツナ、ぶた肉、もめんどうふ、	米、油、さとう、ごまドレッシング、すりごま、くるまぶ、	ごぼう、にんじん、キャベツ、えだ豆、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、	845	32.8	30.4
29	金	チキンチャーハン	牛乳	肉だんご かきたまスープ	牛乳、とり肉、肉だんご、かまぼこ、きぬどうふ、たまご、	米、油、ごま油、でんぷん、	にんにく、しょうが、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、	744	31.3	21.8

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

1ヶ月平均食塩相当量g

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

2.5