



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 | 水 | 黒糖パン 牛乳 魚のメキシカンソース ジュリアンスープ | 牛乳 ホキ ベーコン | たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 とうもろこし キャベツ セロリ 小松菜 | 黒糖パン かたくり粉 油 さとう | 720kcal 31.4g 24.0g | 20 | 月 | (ごはん) 牛乳 ポークカレーライス カルちゃんサラダ | 牛乳 豚肉 チーズ ツナ ちりめん ひじき | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく チンゲンサイ キャベツ | 米 じゃがいも 油 白ごま さとう | 784kcal 27.2g 27.6g |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳 ホイコーロー ハムともやしのナムル | 牛乳 豚肉 赤みそ チキンハム | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しめじ もやし きゅうり | 米 春雨 油 さとう 白ごま ごま油 | 696kcal 25.9g 19.8g | 21 | 火 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりのゆかり和え おこめん汁 | 牛乳 さば ゆかり 鶏肉 油揚げ | キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ | 米 米粉めん | 690kcal 33.4g 20.0g |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 あんかけ豆腐 海藻サラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 ちりめん 海藻ミックス | たまねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし | 米 油 さとう かたくり粉 ごま油 | 744kcal 30.9g 24.3g | 22 | 水 | リッチパン 牛乳 かつおとポテトのスパイス炒め ABCスープ | 牛乳 かつお ベーコン | たまねぎ 青ピーマン にんにく にんじん キャベツ パセリ缶 | リッチパン かたくり粉 ポテト 油 さとう マカロニ じゃがいも | 753kcal 34.9g 27.3g |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 若竹汁 プチたい焼 | 牛乳 かつお 豆腐 わかめ かまぼこ | にんじん さやいんげん しょうが たけのこ 葉ねぎ | 米 かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま プチたい焼 | 721kcal 35.9g 17.9g | 23 | 木 | 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 豆腐 ささみフレーク | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり もやし | 米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま | 684kcal 30.6g 17.3g |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 中華そば 蒸し焼売の甘酢あんかけ かおり和え 中華蒸しパン(中) | 牛乳 豚肉 なんと 焼売 | たまねぎ にんじん もやし メンマ 葉ねぎ キャベツ | 中華麺 油 さとう かたくり粉 中華蒸しパン | 785kcal 31.6g 25.1g | 24 | 金 | 小型バターパン 牛乳 汁ビーフン 具だくさん春巻き ごまキャベツ | 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん もやし きくらげ 葉ねぎ キャベツ | バターパン ビーフン 油 春巻き さとう 白ごま | 678kcal 24.2g 27.0g |
| 10 | 金 | ツイストパン 牛乳 チキンビーンズ ミモザサラダ | 牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム 炒り卵 | にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり | ツイストパン 油 じゃがいも さとう | 824kcal 33.6g 34.8g | 27 | 月 |  給食はお休みです  | | | | |
| 13 | 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 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 | 米 油 じゃがいも さとう 白ごま | 712kcal 31.8g 17.7g | 28 | 火 | ごはん 牛乳 豚にら井 もずくのスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら しめじ 葉ねぎ | 米 油 かたくり粉 ごま油 | 695kcal 28.9g 22.9g |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ すまし汁 みかんゼリー | 牛乳 あじ 豆腐 かまぼこ | しょうが にんにく だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ | 米 さとう 白ごま みかんゼリー | 677kcal 31.4g 13.7g | 29 | 水 | ビッグロール マーマレード 牛乳 チリコンカン 新じゃがのフレンチサラダ | 牛乳 牛肉 豚肉 ミックスビーンズ チキンハム | にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ缶 キャベツ きゅうり | ビッグロール マーマレード 油 さとう じゃがいも | 745kcal 30.1g 25.7g |
| 15 | 水 | 小型バイパン 乳酸菌飲料 春野菜のクリームペンネ ツナコーンサラダ | 乳酸菌飲料 鶏肉 生クリーム 牛乳 ツナ ちりめん | にんにく しょうが キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり とうもろこし | バイパン マカロニ 油 小麦粉 バター さとう | 699kcal 28.6g 25.5g | 30 | 木 | ごはん 牛乳 魚の甘みそがらめ 卵スープ | 牛乳 ホキ みそ 鶏卵 ベーコン | にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく たまねぎ レタス | 米 かたくり粉 油 さとう 白ごま | 729kcal 29.8g 24.2g |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ごま酢和え | 牛乳 鶏肉 生揚げ チキンハム | にんじん チンゲンサイ たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 小松菜 | 米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白ごま | 730kcal 31.5g 21.2g | 31 | 金 | 小型黒糖パン 牛乳 塩焼きそば フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 さつま揚げ ヨーグルト | キャベツ にんじん もやし たまねぎ 葉ねぎ にんにく みかん缶 パン缶 もも缶 ナタデココ | 黒糖パン 焼きそば麺 ごま油 さとう | 783kcal 28.5g 24.0g |
| 17 | 金 | 麦ごはん 牛乳 アスパラガスのバーベキューソース炒め 肉団子とキャベツのスープ | 牛乳 豚肉 ミートボール | たまねぎ アスパラガス にんじん にんにく キャベツ しめじ にら | 米 大麦 油 さとう ごま油 | 637kcal 27.8g 16.7g | * 物資の都合により献立を変更することがあります。 | | | | | | |

子どもの日献立

食育の日