



# 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 木	ごはん 牛乳 さばの Tandori-Grill おひたし 豚汁	牛乳 さば ヨーグルト 豚肉 豆腐 中みそ 白みそ	小松菜 キャベツ にんじん 板こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	米 白ごま さとう じゃがいも	712 34.2 23.1	19 月	麦ごはん 牛乳 アスパラガスのパーベキューソース炒め みそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	牛乳 牛肉 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん にんにく りんご ねぎ 	米 大麦 油 さとう じゃがいも	757 25.9 28.6
2 金	バターパン 牛乳 鶏肉とポテトのチーズ焼き レタスのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし レタス	バターパン じゃがいも マヨネーズ 油	754 33.6 33.4	20 火	(ごはん) 飲むヨーグルト チキンカレーライス きぬさやのソテー	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ ウィンナーソーセージ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく さやえんどう キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 油	709 23.8 14.4
7 水	小型黒糖パン 牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">八十八夜</span> 肉うどん ハムとポテトの二色揚げ 八女茶ムース	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ	黒糖パン うどん さとう フレンチポテト  八女茶ムース	856 34.1 29.9	21 水	ツイストパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース コーンキャベツ コロコロスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	ツイストパン さとう じゃがいも	854 29.9 38.3
8 木	ごはん 牛乳 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">子どもの日献立</span> かつおの揚げ煮 青菜和え 若竹汁 柏餅	牛乳 <b>かつお</b> 豆腐 わかめ かまぼこ 	しょうが キャベツ にんじん 青菜  たけのこ たまねぎ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう ごま油  白ごま 柏餅	813 37.5 19.7	22 木	(中華麺) 牛乳 中華そば 蒸ししゅうまいの甘酢あんかけ バナナ 中華蒸しパン	牛乳 豚肉 なた しゅうまい	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ バナナ	中華麺 さとう かたくり粉 中華蒸しパン	819 32.0 24.5
9 金	ごはん 牛乳 豆腐の四川風炒め お米つつるサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 ごま油 かたくり粉 米粉めん さとう	724 30.6 17.5	23 金	ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ 添え野菜 もずくのすまし汁 	牛乳 あじ もずく 豆腐	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま	712 30.7 20.8
12 月	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 キャベツのごまかけ	牛乳 鶏肉 生揚げ	にんじん たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たくあん 板こんにやく ふりかけ	米 じゃがいも 油 さとう 白ごま 	696 28.2 14.1	26 月	(ごはん) 牛乳 親子丼 すのもの	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう はるさめ 白ごま	711 30.7 19.6
13 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかり和え 飛鳥スープ	牛乳 さば ベーコン 中みそ	キャベツ きゅうり 赤しそ たまねぎ にんじん えだまめ	米 じゃがいも 油	726 29.3 25.4	27 火	豆ごはん 牛乳 ししゃもの天ぶら かおり和え 沢煮椀	牛乳 ししゃも 豚肉	グリーンピース キャベツ にんじん しそ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ 	米 小麦粉 油	744 32.7 27.8
14 水	ビッグロール マーマレード 牛乳 牛肉と野菜のスープ煮 マカロニのあべかわ	牛乳 牛肉 きな粉	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ 	ビッグロール マーマレード じゃがいも マカロニ さとう	877 30.9 31.7	28 水	パイパン 牛乳 ミネストローネ ミモザサラダ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ たまご ハム	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく キャベツ きゅうり パセリ	パイパン じゃがいも オリーブ油 油 さとう 	783 27.8 29.6
15 木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 パンバンジー	牛乳 生揚げ 牛肉 豚肉 赤みそ 鶏ささみ くらげ	たまねぎ にんじん  にんにく しょうが たけのこ しいたけ にら きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ 白ごま	805 33.6 27.0	29 木	ごはん 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 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 糸こんにやく キャベツ グリーンピース 小松菜	米 じゃがいも 油 さとう 白ごま	715 26.8 19.7
16 金	小型リッチパン 牛乳 スパゲティイタリアン カラフルサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース とうもろこし キャベツ	リッチパン スパゲティ 油	793 27.9 33.5	30 金	(縦切れ目入り小型パン) 牛乳 セルフフルーツクリームサンド 焼きそば	牛乳 豚肉 さつま揚げ 煮干し粉	パイナップル 黄桃缶 みかん缶 バナナ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	コッペパン 焼きそば麺 油 ホイップクリーム	807 26.3 28.8

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。