

5月 給食献立表

日光市立小林中学校

日 曜		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1 月	コッペパン いちごジャム 牛乳 煮込みハンバーグ かんぴょうのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 うずら卵	コッペパン とちおとめジャム 砂糖	トマト かんぴょう きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし さやえんどう	801	34.0	30.3	3.40
2 火	[こどもの日献立] たけのご飯 牛乳 さわら西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁 かしわもち	油揚げ 牛乳 さわら 豆腐 わかめ なた	ご飯 サラダ油 すりごま 白いりごま かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ 小松菜 ねぎ	800	32.9	19.7	2.90
8 月	コッペパン 牛乳 セルフドック 和風シチュー	牛乳 ソーセージ ベーコン 白みそ	コッペパン じゃがいも ベシャメルソース バター	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ かんぴょう	811	31.1	33.5	3.20
9 火	ご飯 牛乳 揚げ餃子 回鍋肉 エビ団子スープ	牛乳 豚肉 餃子 エビボール	ご飯 サラダ油 でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しょうが ニンニク はくさい 緑豆はるさめ	914	27.6	29.2	2.70
10 水	バターロール 牛乳 にらと豚肉の中華風焼きそば フロッコリーサラダ	牛乳 豚肉	バターロール 中華めん サラダ油 ごま油 ドレッシング	にんじん りょくとうもやし にら たまねぎ 赤ピーマン しょうが ニンニク フロッコリー きゅうり コーン	799	28.1	28.7	3.10
11 木	ご飯 牛乳 さばスタミナ焼き ほうれん草のおひたし 鶏肉と筍の煮物	牛乳 さば かつお節 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 白いりごま 里芋 サラダ油 砂糖	りょくとうもやし ほうれん草 にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	884	34.2	27.9	2.50
12 金	ご飯 チキンカレー 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ ヨーグルト	ご飯 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク カレー 白いりごま ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご キャベツ きゅうり	905	26.1	25.0	2.50
15 月	[ご飯の日献立] ご飯 牛乳 えびしゃうまい ハムとニラの和え物 家常豆腐	牛乳 えびしゃうまい ロースハム 豚肉 生揚げ 赤味噌	ご飯 白いりごま ドレッシング ラー油 サラダ油 砂糖	にら にんじん りょくとうもやし キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ ニンニク	854	32.2	26.0	2.70
16 火	[地産地消献立: 豚肉] ご飯 牛乳 ビビンバ 中華風玉子スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 白いりごま でん粉	ぜんまい ニンニク りょくとうもやし ほうれん草 にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい	812	33.1	25.4	2.80
17 水	米粉パン 牛乳 春キャベツスパゲッティ アスパラサラダ チーズ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ	米粉パン スパゲッティニ オリーフオイル バター ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく 生姜 きゅうり アスパラガス コーン	822	34.7	32.0	3.60
18 木	コッペパン スラッピージョー 牛乳 チーズポテト 野菜スープ	豚肉 牛乳 チーズ 鶏肉 うずら卵	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ りょくとうもやし さやえんどう	791	33.6	30.7	3.20
19 金	ご飯 牛乳 かき揚げ ピリッと漬け とん汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 白絞油 白いりごま じゃがいも サラダ油	野菜かき揚げ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ	911	23.3	30.6	2.70
22 月	ご飯 牛乳 アジ塩麹焼き ひじきのいり煮 いなかけ	牛乳 アジ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 さといも	こんにゃく しらたき にんじん だいこん ごぼう ねぎ	815	34.0	21.7	2.70
23 火	ご飯 牛乳 鶏から揚げ韓国風 ナムル エビとニラのピリ辛スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油 白いりごま トック	にんにく ほうれん草 にんじん りょくとうもやし にら はくさい ほししいたけ	906	29.3	28.7	3.10
24 水	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 オムレツ 鶏肉 チーズ	コッペパン ドレッシング マカロニ バター ベシャメルソース	フロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれん草	802	29.8	29.9	3.00
25 木	ご飯 牛乳 いわしゴマ味噌煮 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 わかめ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 白いりごま じゃがいも バター	ごぼう にんじん こんにゃく とうもろこし りょくとうもやし ねぎ にんにく しょうが	830	30.1	21.7	3.30
26 金	ご飯 牛乳 納豆 磯香りとえ じゃがいもとキャベツの煮物	牛乳 納豆 のり 豚肉 油揚げ	ご飯 白いりごま じゃがいも サラダ油 砂糖	ほうれん草 りょくとうもやし たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく しらたき さやえんどう	849	31.4	21.6	2.10
29 月	キャラメル揚げパン 牛乳 カレーうどん ツナと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 なた 大豆 ツナ	コッペパン サラダ油 ざらめ糖 うどん カレー カレーフレーク ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ きゅうり コーン	746	27.2	35.0	3.50
30 火	ご飯 牛乳 とぼろ丼 けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 たまごどぼろ 豆腐	ご飯 砂糖 里芋 サラダ油 ごま油	しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ アセロラゼリー	822	30.3	22.8	2.50
31 水	[ご飯の日献立] ご飯 牛乳 八宝菜 ニラまんじゅう 中華和え	牛乳 エビ 紫いか 豚肉 うずら卵 てんくらまんじゅう 中華くらげ	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま油 白いりごま	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり	802	33.4	21.2	2.00

5月の給食目標 食事のマナーについて考えよう!

一人一人が給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

