



5月 給食献立表



日光市立小林中学校

日	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1	水 ミルク揚げパン 牛乳 ミートスパゲッティ イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク クレーミーホイップ	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース	コッペパン スパゲティ グラニュー糖	サラダ油 ドレッシング	849	31.1	34.1	3.0
2	木 [子どもの日献立] たけのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のおひたし すまし汁 柏餅	さわらの西京焼き 油揚げ なた かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ キャベツ きゅうり もやし	ご飯 柏餅	サラダ油 ごま	800	34.6	19.4	3.2
7	火 ご飯 牛乳 回鍋肉 中華風コーンスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン しいたけ	ご飯 片栗粉	サラダ油	820	29.8	23.2	2.0
8	水 コッペパン 牛乳 鶏のから揚げレモンソース フロッコリーのサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん パセリ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン 片栗粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	716	28.9	29.5	2.8
9	木 ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草の磯和え じゃがいものどほろ煮	納豆 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし しらたき たまねぎ グリンピース ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	840	29.3	18.9	2.0
10	金 ご飯 牛乳 モロの竜田揚げ 切り昆布の煮物 田舎汁	モロ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 切昆布	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく おぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 さといも	サラダ油	789	30.9	20.3	2.8
13	月 黒食パン 牛乳 カレーうどん 月見スコッチエッグ ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ 月見スコッチエッグ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり コーン	黒食パン うどん ドレッシング	サラダ油 カレーウ ドレッシング	773	29.5	32	3.4
14	火 <ご飯献立の日> ご飯 牛乳 厚焼き卵 じゃこサラダ 鶏肉とたけのこの煮物	厚焼き卵 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ だいこん こんにゃく	ご飯 さといも 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング	847	30.6	23.3	3.0
15	水 米粉パン 牛乳 県産豚肉コロッケ ビーンズサラダ 肉団子スープ	豚肉コロッケ ビーンズミックス 肉団子	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン 白菜	米粉パン はるさめ	サラダ油 マヨネーズ ドレッシング	826	31.7	32.7	3.0
16	木 ご飯 牛乳 肉しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	肉しゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし おぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ご飯 砂糖	ごま油 ごま ラー油 サラダ油	879	35.5	27.1	2.4
17	金 ◎地産地消献立(豚肉)◎ スタミナ丼 牛乳 みそ汁 アセロラゼリー	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	ご飯 アセロラゼリー	サラダ油	817	32.5	19.8	2.5
20	月 コッペパン 牛乳 キャベツメンチカツ 温野菜サラダ ワンダンスープ	キャベツメンチカツ ハム 豚肉 なた	牛乳 チーズ	グリーンアスパラ フロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ 白菜 たけのこ	コッペパン ワンタン	サラダ油 ドレッシング	838	34.3	37.6	3.1
21	火 ご飯 千キンカレー 牛乳 海藻サラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 海藻ミックス ヨーグルト	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり コーン りんご	ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレーウ ドレッシング	876	25.6	21.9	3.1
22	水 かき揚げ天丼 牛乳 かんぴょうのサラダ 五目みそ汁	ハム 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう きゅうり コーン だいこん	ご飯 野菜かき揚げ じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	905	22.7	31.7	2.6
23	木 ご飯 牛乳 あじ塩麹焼き ひじきの炒め煮 豚汁	あじ塩麹焼き 油揚げ 豆腐 大豆 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油	817	31.7	22.8	2.4
24	金 コッペパン 牛乳 オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	フロッコリー グリーンアスパラ にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング バター	714	26.3	27.8	3.2
27	月 コッペパン 牛乳 焼きそば ハム大根サラダ	豚肉 ハム いか ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	コッペパン 中華麺	サラダ油 ドレッシング	753	32.3	23.8	3.2
28	火 ご飯 牛乳 さばみそ煮 五目きんぴら けんちん汁	さばみそ煮 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 白菜	ご飯 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油 ごま	888	30.4	29.3	2.6
29	水 コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト 野菜スープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	バター	694	32	25.2	3.4
30	木 手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 筑前煮	ツナ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 のり	パセリ にんじん さやえんどう	コーン きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ 梅びしお だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 さといも	マヨネーズ サラダ油	845	34.1	24.0	3.0
31	金 三色丼 牛乳 沢煮輪	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	808	31.4	24.2	2.5

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

