



# 給食予定献立表 5月号



●給食目標  
給食を通し、正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう。

石川町立石川中学校

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	水分補給量 g	家庭で食べてほしい食べ物
			1群(魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜、果物)	5群(米、パン、めん、いも、砂糖)	6群(油脂)							
子どもの日献立：5月5日の子どもの日は、子どもの幸せを願い、成長を祝う日です。また、この日はちまきやかしわもちなどを食べて病気などの災いを払う習慣があります。															
6	木	たけのこごはん ひじき入とりつくね 柏もち みつばともやしの和え物 すまし汁 牛乳	とり肉 油揚げ かつお節 ちくわ なんと 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ もやし しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 柏もち	米油	721	29.0	15.9	316	2.2	2.8	・緑黄色野菜類 ・いも類
7	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 牛乳 ほうれんそうのごま和え 凍み豆腐のみそ汁	ほき 凍み豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	733	25.8	17.8	329	4.5	2.8	・海そう類 ・果物類
10	月	米粉パン 手作りマカロニグラタン 海そうサラダ 大根とベーコンのスープ 牛乳	とり肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳 チーズ わかめ こんぶ のり	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 大根 グリーンピース しょうが	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 米油	704	26.6	23.0	393	2.0	4.7	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜類
11	火	ごはん チキン南蛮 アスパラガスのサラダ 五目スープ 牛乳	とり肉 ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 タルタルソース オリーブオイル	888	35.1	32.3	278	2.7	2.9	・海そう類 ・その他の野菜類
12	水	みそラーメン ぎょうざ 三色和え アセロラゼリー 牛乳	豚肉 なんと みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし アセロラ果汁 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 大根	中華ソフトめん パン粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	749	30.1	16.1	423	5.8	3.7	・豆・豆製品類 ・いも類
13	木	ごはん あじフライ ソース ふきの油炒め 麩のみそ汁 牛乳	あじ とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ふき しめじ	ごはん こんにやく 砂糖 麩 パン粉 小麦粉	米油	811	33.0	23.0	349	2.8	2.7	・海そう類 ・その他の野菜類
14	金	麦ごはん 納豆 大根のみそ煮 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	納豆 とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 グリンピース 長ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	米油	703	27.0	18.7	349	3.3	1.9	・魚介類 ・種実類
17	月	うずまきパン とり肉のレモンしょうゆ焼き フレンチサラダ ホワイトシチュー 牛乳	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター オリーブオイル	896	44.0	38.6	396	2.8	3.9	・小魚類 ・緑黄色野菜類
18	火	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ たけのこのおかか煮 いらのみそ汁 牛乳	豆腐 とり肉 ちくわ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 大根 たけのこ わらび	ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油	783	28.3	23.2	322	2.3	2.8	・乳・乳製品類 ・その他の野菜類
19	水	ピザトースト スパゲッティサラダ 肉だんごスープ 日向夏 牛乳	ハム まぐろフレーク とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース しめじ 日向夏	パン パン粉 スパゲッティ でん粉 砂糖	オリーブオイル マヨネーズ	817	31.4	29.5	406	1.8	4.0	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜類
20	木	ごはん レバーのケチャップがらめ 中華和え とりごぼうスープ 牛乳	豚レバー ハム とり肉 豆腐	牛乳	パセリ にんじん	しょうが 大根 もやし ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	米油 ごま油	751	31.1	18.0	320	7.7	2.4	・魚介類 ・いも類
21	金	ごはん さわらの梅しょうゆ焼き 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め たぬき汁	さわら 豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	梅干し にんにく キャベツ えのきたけ しょうが 長ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく でん粉	米油	734	33.8	18.2	328	2.6	2.8	・小魚類 ・種実類
24	月	コッパパン マーメイドジャム トマトミートオムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	卵 豚肉 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも でん粉 マーメイドジャム	米油 バター	785	33.8	28.5	468	2.5	3.6	・豆・豆製品類 ・その他の野菜類
25	火	ごはん マーボ豆腐 中華スープ いちごゼリー 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ グリーンピース 玉ねぎ きくらげ いちご	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	702	25.4	17.5	333	2.4	3.0	・魚介類 ・緑黄色野菜類
26	水	きつねうどん かき揚げ にらともやしのごま酢和え 牛乳	とり肉 油揚げ なんと とりささみ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやえんどう にら	長ねぎ 玉ねぎ もやし	ソフトめん 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま油 ごま	812	39.9	19.7	360	2.3	3.3	・海そう類 ・きのこ類
27	木	中華丼 きゅうりの梅和え わかめスープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 かまぼこ かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ 梅干し 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	725	28.5	15.2	402	2.7	4.0	・緑黄色野菜類 ・いも類
28	金	カツカレー(麦ごはん ベジタブルカレー カツ) スナップえんどうのサラダ 牛乳	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	スナップえんどう にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖	米油	850	25.3	23.6	297	2.5	3.4	・豆・豆製品類 ・その他の野菜類
31	月	ごはん かつおの土佐煮 酢の物 けんちん汁 牛乳	かつお かつお節 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 じゃがいも こんにやく	米油	709	30.4	14.8	338	2.8	2.8	・緑黄色野菜類 ・種実類

※ 材料入荷の都合により、献立内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。