



給食献立表 5月号



●給食目標
給食の決まりを守り、当番の仕事 responsibly を持って取り組もう。



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 | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 | 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) | Kcal | g | g | mg | g | g | |
| 1 | 木 | 給食のない日 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 金 | 子どもの日献立 五目ごはん 牛乳 すまし汁 信田煮 かしわもち | 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。給食では、一足早く子どもの日献立としました。 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 水 | 黒糖パン 牛乳 あさりチャウダー 手作りフライドチキン フレンチサラダ | あさり ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん じゃがいも 砂糖 | バター 米油 オリーブオイル | 959 | 35.6 | 42.4 | 422 | 7.4 | 3.1 | ・きのこ類 ・果物類 |
| 8 | 木 | 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚 冷凍パン | 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ ピーマン | しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんにく ねぎ | ごはん 大麦 小麦粉 | 米油 白ごま | 820 | 28.1 | 23.5 | 371 | 2.7 | 3.9 | ・豆類 ・魚介類 |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 ふきの油炒め | 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | 大根 ねぎ ごぼう にんにく ふき 干しいたけ しょうが | ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 | 米油 | 802 | 32.9 | 26.7 | 349 | 3 | 4.5 | ・きのこ類 ・小魚類 |
| 12 | 月 | ピザトースト 牛乳 オニオンスープ フルーツヨーグルト | ドライソーセージ ベーコン | 牛乳 チーズ ヨーグルト | パセリ ピーマン にんじん | マッシュルーム 玉ねぎ 黄桃 みかん とうもろこし パイナップル ナタデココ | 食パン | 米油 | 718 | 26.2 | 22.8 | 427 | 5.4 | 3.8 | ・豆、豆製品類 ・いも類 |
| 13 | 火 | いわしの生姜煮は、いわしを筒切りしたものを味がしみ込むまでじっくり煮込んでいきます。 ごはん 牛乳 なめこ汁 いわしの生姜煮 茎わかめの炒り煮 | 豆腐 いわし みそ 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 茎わかめ | にんじん | なめこ ねぎ しょうが 干しいたけ | ごはん 砂糖 しらたき | 米油 ごま油 | 720 | 26.5 | 20.5 | 336 | 2.6 | 3.7 | ・緑黄色野菜類 ・小魚類 |
| 14 | 水 | 給食のない日 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | 給食のない日 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 チキンカレー コーンサラダ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ | ごはん じゃがいも カレールウ 砂糖 | 米油 オリーブオイル | 748 | 20.6 | 21.7 | 283 | 2.4 | 2.7 | ・きのこ類 ・小魚類 |
| 19 | 月 | バターロールパン 牛乳 野菜スープ チーズオムレツ ポテトサラダ | 鶏肉 卵 ハム | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | パン じゃがいも 砂糖 | 米油 マヨネーズ | 783 | 27.9 | 33.7 | 363 | 2.2 | 4 | ・豆、豆製品類 ・海そう類 |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳 みそ汁 白身魚のホイル焼き キムチ和え | 豆腐 みそ メルルーサ | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | えのきたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根 | ごはん 砂糖 | マヨネーズ | 672 | 30 | 20.4 | 387 | 3.2 | 3.6 | ・果物類 ・小魚類 |
| 21 | 水 | 中華めん 牛乳 塩味スープ 海そうサラダ 手作りお好み焼き | 豚肉 かまぼこ いか 卵 かつお節 | 牛乳 茎わかめ 白とさか わかめ 昆布 赤とさか まふのり | にんじん さやえんどう | とうもろこし キャベツ もやし 干しいたけ しょうが | 中華めん 砂糖 小麦粉 やまいも | 米油 ごま油 白ごま | 850 | 38.3 | 19.7 | 348 | 3 | 5.8 | ・豆、豆製品類 ・いも類 |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムマリネサラダ | 豚肉 ハム | 牛乳 生クリーム | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり | ごはん 砂糖 ハヤシルウ | 米油 オリーブオイル | 734 | 26.6 | 23 | 274 | 2.9 | 2.1 | ・魚介類 ・海そう類 |
| 23 | 金 | わかめごはん 牛乳 かきたま汁 手作りさつま揚げ たくあん和え | 豆腐 すけそうたら みそ 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん にら にんじん | きゅうり たくあん ねぎ ごぼう 玉ねぎ 枝豆 | ごはん 砂糖 | 白ごま 米油 | 689 | 28.2 | 18.4 | 362 | 2.6 | 4.7 | ・豆、豆製品類 ・果物類 |
| 26 | 月 | 米粉パン 牛乳 とり肉とじゃがいものスープ アスパラのベーコン巻き スパゲティサラダ | ベーコン ハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 パセリ アスパラガス | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | パン じゃがいも スパゲティ 砂糖 | マヨネーズ | 814 | 27.1 | 27.7 | 335 | 2.6 | 4.6 | ・小魚類 ・海そう類 |
| 27 | 火 | ごはん 牛乳 みそ汁 納豆 五目きんぴら | 油揚げ みそ 納豆 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼう えのきたけ ねぎ | ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 | 米油 | 731 | 29.4 | 21.9 | 382 | 4.5 | 2.7 | ・海そう類 ・野菜類 |
| 28 | 水 | ソフトめん 牛乳 カレー汁 手作りかぼちゃチーズ巻き キャベツの和え物 | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | ソフトめん 小麦粉 カレールウ | 米油 | 962 | 38.1 | 30.2 | 483 | 2.7 | 7.1 | ・魚介類 ・いも類 |
| 29 | 木 | 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきの油炒め ニューサマーオレンジ | 豚肉 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 ひじき | にんじん さやえんどう さやいんげん | 玉ねぎ 干しいたけ ニューサマーオレンジ | ごはん 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 | 米油 | 780 | 25.3 | 18.3 | 353 | 4.9 | 2.4 | ・小魚類 ・野菜類 |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳 ためき汁 かつおの南蛮漬け もやしのおかか和え | 油揚げ かつお かつお節 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | しょうが ねぎ 白菜 もやし えのきたけ | ごはん 小麦粉 砂糖 こんにやく | 米油 | 731 | 35.2 | 19.1 | 310 | 3.4 | 3.4 | ・小魚類 ・いも類 |

※材料の都合により、献立に多少の変更がありますのでご了承下さい。

※ 洗濯当番 9日(2-1~2-4、1-3、1-4) 16日(3-1~3-4、1-1、1-2) 23日(2-1~2-4、1-3、1-4) 30日(3-1~3-4、1-1、1-2)