



給食献立予定表



5月号

●給食目標
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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	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	
2	月	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文化があります。													
		たけのこごはん 県産とりつくね 磯和え すまし汁 柏もち 牛乳	とり肉 油揚げ かまぼこ なると 豆腐	牛乳 ひじき わかめ のり	にんじん チンゲンサイ みつば	たけのこ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 柏もち	米油 	789	30.7	16.8	366	2.9	3.2	・緑黄色野菜類 ・種実類
6	金	麦ごはん 納豆 ごぼうと豚肉の炒め物 もやしのみそ汁 牛乳	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし	ごはん 大麦 砂糖 こんにやく	米油	685	28.0	17.1	364	3.7	2.1	・海そう類 ・その他の野菜
9	月	米粉パン 手作りマカロニグラタン 牛乳 アスパラガスのサラダ マッシュルームとベーコンのスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 米油 オリーブオイル	727	28.9	24.3	400	2.1	4.2	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜類
10	火	ごはん レバー入チキンメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー 五目スープ 牛乳	とり肉 とりレバー ベーコン 豚肉 うずら卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ しいたけ コーン	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 バター	795	31.2	23.5	315	4.1	2.4	・小魚類 ・その他の野菜類
11	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 なると みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 キャベツ 長ねぎ もやし アセロラ果汁	中華ソフトめん パン粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	744	29.3	16.0	413	5.6	3.6	・豆・豆製品類 ・きのこ類
12	木	ごはん あじフライ ソース たけのこのおかか煮 麩のみそ汁 牛乳	あじ とり肉 かつお節 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう 	たけのこ しめじ 玉ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 麩 パン粉 小麦粉	米油	822	34.6	23.4	326	2.8	2.5	・緑黄色野菜 ・いも類
13	金	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ キャベツのレモン和え かきたま汁 牛乳	豆腐 とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン レモン果汁 しいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		752	26.9	23.0	424	2.0	2.6	・魚介類 ・種実類
16	月	うずまきパン 照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツのシチュー 牛乳	豚肉 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	米油 バター オリーブオイル	816	35.2	32.5	440	2.9	3.8	・小魚類 ・その他の野菜
17	火	ごはん ふりかけ マーボー厚揚げ ワンタンスープ オレンジ 牛乳	あじ節 かつお節 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ グリーンピース もやし オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 水あめ ワンタン	ごま ごま油	765	24.4	19.0	334	3.3	3.0	・乳・乳製品類 ・緑黄色野菜
18	水	ごはん かつおの南蛮漬け ふきの油炒め わかめ汁 牛乳	かつお とり肉 みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 長ねぎ ふき えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま	718	33.4	19.0	331	2.9	3.4	・緑黄色野菜 ・果物類
19	木	ごはん とり肉の七味焼き ひじきの炒り煮 にらのみそ汁 牛乳	とり肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しいたけ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 米油	767	35.0	21.5	347	2.4	2.7	・魚介類 ・その他の野菜
20	金	ごはん レバーのケチャップがらめ ナムル とりごぼうスープ 牛乳	豚レバー とり肉 豆腐	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 米油 ラー油 ごま油		753	30.5	17.8	331	7.9	2.3	・小魚類 ・いも類
23	月	ピザトースト 大根サラダ じゃがいもと野菜のスープ 日向夏 牛乳	ハム まぐろフレーク とり肉	牛乳 チーズ	トマト バジル にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 大根 コーン 日向夏	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	704	28.1	22.0	418	1.8	3.9	・豆・豆製品類 ・その他の野菜
24	火	ごはん 春巻き パンサンスー チャプスイ 牛乳	豚肉 卵 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉	大豆油 米油 ごま油	829	23.4	27.2	277	1.8	2.6	・海そう類 ・緑黄色野菜類
25	水	わかめうどん 若竹信田 牛乳 にらともやしのごま酢和え いちごゼリー	とり肉 油揚げ かまぼこ なると	牛乳 わかめ	にら	たけのこ もやし しめじ 長ねぎ いちご クランベリー果汁	ソフトめん 砂糖 でん粉	ごま ごま油	782	39.7	18.0	340	2.8	3.9	・緑黄色野菜 ・いも類
26	木	ごはん さわらの西京焼き 牛乳 切り干し大根の和え物 たぬき汁	さわら みそ とりささみ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 	にんじん	切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 こんにやく でん粉		709	30.0	16.4	334	2.3	2.4	・海そう類 ・種実類
27	金	チキンカツカレー(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	とり肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	スナップえんどう 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく しいたけ オリーブ	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	888	29.1	27.8	295	2.6	3.1	・小魚類 ・その他の野菜
30	月	コッペパン クリーム スペイン風オムレツ ジャーマンポテト ポークビーンズ 牛乳	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン クリーム 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 バター	892	35.6	38.8	420	3.0	3.8	・海そう類 ・果物類
31	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ きゅうりのおかか和え 春雨スープ 牛乳	ホキ かつお節 とり肉	牛乳	みつば にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 春雨	米油 ごま油	772	25.7	17.4	283	3.9	2.8	・乳・乳製品類 ・いも類

※ 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。 ※ 石川中学校の給食では、かまぼこ・ちくわ・なると・ベーコン・ハム・さつま揚げは、卵が含まれていないものを使用しています。