



給食献立表 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	食物繊維 g	家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)							
<p>こどもの日献立 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。給食では、一足早く子どもの日献立としました。</p>															
1	火	大根若菜ごはん 牛乳 若竹汁 かしわもち とりつくね みつばともやしの和え物	とり肉 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ ひじき	大根葉 さやえんどう みつば	たけのこ 玉ねぎ もやし	ごはん でん粉 パン粉 砂糖 かしわもち		716	28.6	14.3	356	2.5	5.2	・緑黄色野菜 ・いも類
2	水	コッペパン マーメイドジャム 牛乳 ミネストローネ とり肉のレモンしょうゆ焼き ブロッコリーサラダ	ベーコン とり肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ セロリ にんにく レモン果汁	パン マーメイドジャム マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	746	36.1	25.4	335	2.7	4.2	・海藻類 ・きのこ類
7	月	ハンバーガー(丸パン ハンバーグ) 牛乳 オニオンスープ フレンチサラダ	とり肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 でん粉	オリーブオイル	799	37.7	29.7	358	2.4	4.3	・魚介類 ・いも類
8	火	ごはん 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ししゃもの甘辛たれかけ ごぼうと豚肉の炒め物	からふとししゃも みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 こんにやく	米油	730	24.6	19.6	392	2.5	3.3	・海藻類 ・緑黄色野菜
9	水	みそラーメン(中華めん みそ味スープ) 牛乳 しそぎょうざ パンサンス アセロラゼリー	豚肉 なると みそ とり肉 卵 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青しそ	しょうが もやし ねぎ キャベツ にんにく アセロラ果汁	中華めん 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 春雨	米油 ごま油	783	31.5	19.2	362	3.2	4.5	・魚介類 ・いも類
10	木	チキンライス 牛乳 ジュリエンヌスープ いかなゲット 彩りサラダ	とり肉 ベーコン いか たら ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ グリンピース キャベツ 大根 コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 バター	717	27.1	21.1	294	1.7	3.6	・海藻類 ・いも類
11	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの西京焼き ならともやしのごま酢和え	かまぼこ 豆腐 さわら みそ とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん なら	えのきたけ もやし	ごはん	ごま ごま油	676	33.2	18.4	329	2.5	2.7	・その他の野菜 ・果物類
14	月	黒糖パン 牛乳 マッシュルームとベーコンのスープ 野菜コロッケ ソース 野菜炒め	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム コーン もやし キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	米油	717	29.5	22.4	392	3.3	4.3	・豆類 ・種実類
15	火	たけのごはん 牛乳 ふのみそ汁 五目厚焼き卵 酢の物	とり肉 油揚げ みそ 豆腐 卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しめじ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 麩 でん粉	米油	647	28.4	17.7	354	2.5	3.3	・魚介類 ・緑黄色野菜
16	水	米粉パン 牛乳 野菜スープ 肉だんご ペンネアラビアータ	とり肉 ウィナー	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ	米油	795	28.2	21.7	348	3	4.1	・魚介類 ・いも類
17	木	ごはん 牛乳 えのきたけキャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 ほうれん草のごま和え	油揚げ みそ 豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ えのきたけ ねぎ しいたけ たけのこ もやし	ごはん 砂糖	米油 ごま	679	29.3	20.6	379	3.1	3.0	・海藻類 ・いも類
18	金	ごはん 牛乳 呉汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツの和え物	豚肉 大豆 豆腐 みそ ホキ	牛乳 昆布	にんじん みつば チンゲンサイ	ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉	油	703	28.3	16.1	360	4.4	2.8	・果物類 ・種実類
21	月	うずまきパン 牛乳 あさりチャウダー とり肉のマスタード焼き 大根サラダ	ベーコン あさり とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 コーン にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 バター	814	40.4	31.2	386	3.0	4.3	・緑黄色野菜 ・きのこ類
22	火	ごはん 牛乳 かきたま汁 若竹信田 じゃがいものそぼろ煮	卵 豆腐 油揚げ とり肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも		735	28.1	21	363	3.3	2.6	・乳・乳製品 ・緑黄色野菜
23	水	五目うどん(ソフトめん 五目かけ汁) 牛乳 ちくわの二色揚げ(カレー・ゆかり) 即席漬け	とり肉 なると うずら卵 ちくわ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ 大根 赤しそ しょうが	ソフトめん 小麦粉	米油	867	43	22.1	346	2.4	4.0	・海藻類 ・果物類
24	木	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 かつおの南蛮漬け 磯和え	豆腐 油揚げ みそ かつお	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	大根 しょうが ねぎ もやし	ごはん 砂糖	米油	689	31.0	18.2	347	3.0	2.8	・緑黄色野菜 ・きのこ類
25	金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー スナップえんどうのサラダ 日向夏	とり肉 ハム	牛乳	にんじん スナップえんどう	玉ねぎ にんにく コーン 日向夏	ごはん 大麦 じゃがいも	米油 マヨネーズ	837	24	28.1	285	2.4	3.2	・海藻類 ・魚介類
28	月	じゃこのりトースト 牛乳 肉団子スープ ごぼうサラダ	ちりめんじゃこ とり肉 ハム	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ	パン でん粉 春雨 パン粉 砂糖	バター	750	30.4	28.8	472	1.9	4.1	・緑黄色野菜 ・いも類
29	火	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さけの七味焼き たくあん和え	豆腐 みそ 鮭	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たくあん もやし	ごはん 砂糖		632	31.9	13.5	341	2.3	3.2	・果物類 ・種実類
30	水	ミートドック(背割れコッペパン チリコンカン) じゃがいもと野菜のスープ アスパラガスのサラダ チーズ	とり肉 豚肉 えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 米油	780	38.4	30.2	391	3.1	4.2	・その他の野菜 ・きのこ類
31	木	ごはん 牛乳 さやえんどうのみそ汁 あじのパン粉焼き きゅうりの梅和え	油揚げ みそ あじ かつお節	牛乳	にんじん さやえんどう パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ うめぼし	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉	マヨネーズ	703	27.3	20.2	341	2.3	2.5	・海藻類 ・種実類

バランスのよい食事をしましょう

