



5月 給食献立表



府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
1	水	○	○	○	チーズパン 牛乳 チキンビーンズ 甘夏サラダ	(チーズ、卵) 牛乳 大豆、鶏肉	パン じゃがいも、油、砂糖 砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、にんじん、夏みかん缶	731 2.5
2	木	○	○	○	炊き込み散らし寿司 牛乳 もずくのすまし汁 かしわもち	あなご、錦糸卵 牛乳 豚肉、もずく、豆腐	米、もち米、砂糖 かしわもち	たけのこ、にんじん、干し椎茸 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	785 2.5
7	火	○	○	○	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ	牛肉 牛乳 ハム	米、オリーブ油、米粉、バター 白ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、トマト缶 大根、きゅうり、にんじん	836 2.8
8	水	○	○	○	セルフツナサラダサンド (パン・ツナサラダ・1食用マヨネーズ) 牛乳 コンソメスープ フライドポテト	ツナ、チーズ 牛乳 ベーコン、白いんげん豆	パン、油、砂糖、マヨネーズ(卵なし) 油 じゃがいも、油	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	730 2.9
9	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ホキの磯辺揚げ 塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 牛乳 ホキ、青のり 塩昆布 高野豆腐、卵	米 天ぷら粉、油 砂糖	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	869 2.8
10	金	○	○	○	ご飯 牛乳 野菜の土佐煮 団子汁 ひじきとしそのふりかけ	牛乳 豚肉、さつま揚げ、かつお節 鶏肉 ひじき、しらす干し	米 油、砂糖 白玉団子 ごま油、白ごま、砂糖	にんじん、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、さやいんげん 玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ しそ(ゆかり)	797 3.4
13	月	○	○	○	スープスパゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 イタリアンサラダ 抹茶バナナケーキ	ベーコン 牛乳 ハム 卵、牛乳	ソフト麺、油 油、砂糖 小麦粉、砂糖、油	玉ねぎ、セロリ、しめじ、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく きゅうり、キャベツ、赤・黄ピーマン、玉ねぎ バナナ	893 3.4
14	火	○	○	○	ご飯 牛乳 呉の肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 牛肉 わかめ、ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく きゅうり、にんじん	785 2.6
15	水	○	○	○	パインパン 牛乳 クリームシチュー ミモザサラダ	(卵) 牛乳 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ 卵	パン じゃがいも、油、米粉、バター 砂糖、油	(パイン) にんじん、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん にんじん、キャベツ、スナップえんどう	766 2.2
16	木	○	○	○	ご飯 牛乳 肉豆腐 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉、焼き豆腐 ちくわ	米 油、砂糖 白ごま、練りごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ 小松菜、にんじん、キャベツ	782 2.8
17	金	○	○	○	ご飯 牛乳 かつおの竜田揚げ チンゲンサイのおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 かつお しらす干し、かつお節 生揚げ、中みそ	米 でん粉、小麦粉、油 砂糖 ふ	生姜、にんにく チンゲンサイ、もやし、にんじん 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	805 2.8
20	月	○	○	○	バターパン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルト和え	(卵) 牛乳 豚肉、さつま揚げ、青のり ヨーグルト	パン(マーガリン) 中華麺、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ パイン缶、黄桃缶、みかん缶、バナナ	760 3.6
21	火	○	○	○	ピビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ	豚肉 牛乳 わかめ、卵、豆腐	米、砂糖、ごま油、白ごま でん粉、ごま油	にんにく、もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	761 2.7
22	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 ししゃものフライ アスパラサラダ ひよこ豆のカレースープ	牛乳 牛乳 ししゃも ひよこ豆、ベーコン	パン(黒砂糖) 天ぷら粉、パン粉、油 油、砂糖 じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ アスパラガス、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	781 2.9
23	木	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
24	金	○	○	○	ご飯 牛乳 吉野煮 和風サラダ	牛乳 鶏肉、生揚げ ちくわ	米 じゃがいも、油、砂糖、でん粉 油、砂糖	にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、コーン	801 2.3
27	月	○	○	○	五目うどん 1食用うどん 牛乳 もやしのおかか和え おからドーナツ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ 牛乳 しらす干し、かつお節 おから、卵、牛乳	うどん 白ごま、砂糖 小麦粉、バター、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ もやし、小松菜、にんじん	790 4.0
28	火	○	○	○	豆腐と卵のふわふわ丼 牛乳 春雨の酢の物 グレーゼリー	鶏肉、豆腐、卵 牛乳 ちくわ 粉寒天、粉ゼラチン	米、ふ、砂糖 春雨、白ごま、ごま油、砂糖 砂糖	にんじん、ねぎ 小松菜、にんじん、キャベツ ぶどうジュース	839 2.9
29	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 ツナポテトグラタン ジュリアンスープ オレンジ	(卵) 牛乳 ツナ、牛乳、チーズ ベーコン	パン じゃがいも、油 油	玉ねぎ、さやいんげん、コーン、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ オレンジ	739 3.1
30	木	○	○	○	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ 三色ナムル	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ、しらす干し	米、もち米、油、ごま油 ワンタン皮、油 白ごま、ごま油、砂糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆 玉ねぎ、にんじん、小松菜 もやし、にんじん	787 4.2
31	金	○	○	○	弁当給食(弁当と牛乳を学校で用意します)				

* ()は、基準パンに添加されている材料です。

* 献立は物資などの都合で変わることがあります。