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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
1	月	○	○	○	バターパン		パン（バター）		812 3.6
					牛乳	牛乳			
					焼きそば	豚肉、さつま揚げ、青のり	中華めん、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	
					フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		パイン缶、黄桃缶、みかん缶	
2	火	○	○	○	炊き込みちらし寿司	あなご、卵	米、もち米、砂糖	ごぼう、にんじん、干ししいたけ	747 3.0
					牛乳	牛乳			
					豆腐の赤だし　**こどもの日行事食**	豆腐、赤みそ、中みそ	ふ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
					かしわもち		かしわもち		
8	月	○	○	○	しょうゆラーメン	豚肉	中華めん、油	きくらげ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ	723 3.5
					牛乳	牛乳			
					ビッグしゅうまい	豚肉、鶏肉、卵	砂糖、ごま油、しゅうまいの皮	玉ねぎ、コーン	
					ゆでキャベツ			キャベツ	
9	火	○	○	○	ご飯		米		733 2.7
					牛乳	牛乳			
					肉豆腐	豚肉、焼き豆腐	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ 糸こんにゃく	
					小松菜のごま和え	ちくわ	白ごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
10	水	○	○	○	パインパン	（卵）	パン（マーガリン）	（パイン）	781 2.3
					牛乳	牛乳			
					チキンビーンズ	大豆、鶏肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					ミモザサラダ	卵	砂糖、油	にんじん、キャベツ、スナップえんどう	
11	木	○	○	○	ご飯		米		757 2.3
					牛乳	牛乳			
					かつおのたつた揚げ	かつお	でん粉、油	しょうが、にんにく	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
					雷汁	豚肉	ごま油	こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	
12	金	○	○	○	ご飯		米		716 2.4
					牛乳　**郷土料理の日（呉市）**	牛乳			
					呉の肉じゃが	牛肉	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく	
					わかめの酢の物	わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、にんじん	
15	月	○	○	○	五目うどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	824 3.7
					牛乳	牛乳			
					大根じゃこサラダ	しらす干し、ツナ	白ごま、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	大根、小松菜、にんじん	
					おからドーナツ	おから、牛乳	小麦粉、バター、砂糖、油		
16	火	○	○	○	ご飯		米		712 2.4
					牛乳	牛乳			
					ごぼうのうま煮	豚肉	白ごま、油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく	
					けんちん汁	鶏肉、豆腐、油揚げ		干ししいたけ、にんじん、大根、ねぎ	
					ひじきとしそのふりかけ	ひじき、しらす干し	ごま油、白ごま、砂糖	しそ	

17	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		799 2.4
					牛乳	牛乳			
					春野菜のクリームシチュー	白いんげん豆、鶏肉、粉チーズ、牛乳、白いんげん豆のペースト	じゃがいも、油、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、しめじ、アスパラガス	
					かみかみサラダ	ハム、かえりいりこ	アーモンド、白ごま、砂糖、油	キャベツ、きゅうり	
18	木	○	○	○	ご飯		米		854 3.7
					牛乳	牛乳			
					家常豆腐	生揚げ、赤みそ、豚肉	油、砂糖	白ねぎ、干ししいたけ、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	
					バンサンスー	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ、コーン、レモン	
19	金	○	○	○	ご飯 **食育の日：和食の基本献立**		米		708 2.5
					牛乳	牛乳			
					さばの香味焼き	さば	砂糖、ごま油、白ごま	にんにく	
					チンゲンサイのおひたし	かつお節	砂糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん	
					ふのすまし汁	わかめ	ふ	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
22	月	○	○	○	炊き込みごはん	鶏肉、油揚げ	米、もち米、油	干ししいたけ、しめじ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、枝豆	674 3.6
					牛乳	牛乳			
					もずくのかき玉汁	卵、もずく、豆腐	でん粉	玉ねぎ、ねぎ	
					切干大根の酢の物	ちくわ、しらす干し	白ごま、砂糖、ごま油	切干大根、小松菜、にんじん	
23	火	○	○	○	豚にら丼	豚肉	米、油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	750 2.4
					牛乳	牛乳			
					わかめスープ	わかめ、鶏肉	じゃがいも、白ごま	玉ねぎ、しめじ	
					手作りオレンジゼリー	寒天、ゼラチン	砂糖	オレンジジュース	
24	水	×	×	×	給食なし				
25	木	○	○	○	ご飯		米		841 2.9
					牛乳	牛乳			
					クリスピーチキンカツ	鶏肉	小麦粉、コーンフレーク、油	しょうが、にんにく	
					ゆでキャベツ			キャベツ	
					大根のみそ汁	油揚げ、中みそ		大根、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
26	金	○	○	○	弁当給食（弁当は学校で用意します）				
29	月	○	○	○	肉うどん	牛肉	うどん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	773 4.5
					牛乳	牛乳			
					もやしのナムル	ちくわ	白ごま、砂糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん	
					チーズ蒸しパン	牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖、油		
30	火	○	○	○	ご飯		米		834 2.8
					牛乳	牛乳			
					ホキの磯辺揚げ	ホキ、青のり	天ぷら粉、油		
					塩昆布和え	塩昆布		キャベツ、きゅうり	
					高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵	砂糖	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん	
31	水	○	○	○	セサミパン		パン（マーガリン、白ごま）		828 3.2
					牛乳	牛乳			
					ツナポテトグラタン	ツナ、牛乳、チーズ	じゃがいも、油	玉ねぎ、さやいんげん、コーン、パセリ	
					ひよこ豆のカレースープ	ひよこ豆、ベーコン		玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん、キャベツ	
					オレンジ			オレンジ	

＊（　）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。