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	木	○	○	○	ご飯　郷土料理の日（呉市）		米		806 2.1
					牛乳	牛乳			
					ホキのグリーン揚げ	ホキ	天ぷら粉、油	お茶の葉	
					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	
					白菜のたくあん和え		ごま油	白菜、にんじん、たくあん	
2	金	○	○	○	炊き込み散らし寿司	あなご、錦糸卵	米、もち米、砂糖	たけのこ、にんじん、ごぼう	702 3.2
					牛乳	牛乳			
					豆腐の赤だし　こどもの日行事食	豆腐、みそ、赤みそ	ふ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば	
					かしわもち		かしわもち		
7	水	○	○	○	コッペパン		パン		699 2.2
					牛乳	牛乳			
					春野菜のクリームシチュー	鶏肉、白いんげん豆ペースト、牛乳、粉チーズ	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	
					コーンサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、にんじん、コーン、レモン果汁	
					オレンジ			オレンジ	
8	木	○	○	○	ご飯		米		709 2.5
					牛乳	牛乳			
					ホイコーロー	豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、ピーマン、生椎茸、白ねぎ、にんにく、生姜	
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、油	もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
9	金	○	○	○	豆ごはん		米、もち米	グリンピース	718 4.5
					牛乳	牛乳			
					鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖、でん粉	生姜	
					ゆでキャベツ			キャベツ	
					じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
12	月	○	○	○	五目うどん　1食用うどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	745 3.5
					牛乳	牛乳			
					もやしの酢の物	ハム	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	
					おからドーナツ	おから、卵、牛乳	小麦粉、バター、砂糖、油		
13	火	○	○	○	ご飯		米		712 3.4
					牛乳	牛乳			
					ふのすまし汁	わかめ	ふ	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
					野菜の土佐煮	豚肉、さつま揚げ、かつお節	油、砂糖	にんじん、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、さやいんげん	
					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（ゆかり）	
14	水	○	○	○	セルフツナサラダサンド	ツナ	パン、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	キャベツ、にんじん	698 2.5
					牛乳	牛乳			
					ABCスープ	ベーコン	マカロニ、油	にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ	
					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、バナナ	
15	木	○	○	○	ご飯		米		798 3.1
					牛乳	牛乳			
					家常豆腐	生揚げ、豚肉、赤みそ	油、砂糖	白ねぎ、干し椎茸、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、生姜	
					大根のナムル	かまぼこ、しらす干し	白ごま、砂糖、ごま油	大根、にんじん、小松菜、にんにく	
16	金	○	○	○	ご飯　食育の日：和食の基本献立		米		775 2.1
					牛乳	牛乳			
					かつおの竜田揚げ	かつお	でん粉、小麦粉、油	にんにく、生姜	
					小松菜のおひたし	かつおぶし	砂糖	小松菜、にんじん、もやし	
					団子汁	鶏肉	白玉団子	玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ	
19	月	○	○	○	野菜ラーメン　1食用中華麺	豚肉	中華麺、油	にんにく、にんじん、もやし、チンゲンサイ、玉ねぎ	699 2.6
					牛乳	牛乳			
					ビッグしゅうまい　1食用ポン酢	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	
20	火	○	○	○	ご飯		米		784 1.9
					牛乳	牛乳			
					親子煮	鶏肉、卵	じゃがいも、油、砂糖	人参、玉ねぎ、枝豆	
					フライドキリボシのサラダ	ちくわ	小麦粉、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根	
21	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		712 3.0
					牛乳	牛乳			
					さけのマヨネーズ焼き	さけ	マヨネーズ（卵なし）、パン粉	玉ねぎ、バジル	
					グリーンサラダ		油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ	
					ひよこ豆のスープ	ひよこ豆、ベーコン	じゃがいも、油	玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんじん	
22	木	○	○	○	ハヤシライス	牛肉	米、油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、セロリ、トマト缶	743 2.6
					牛乳	牛乳			
					甘夏サラダ		砂糖	キャベツ、にんじん、甘夏みかん（缶）	
23	金	○	○	○	ご飯		米		749 2.8
					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、糸こんにゃく、白ねぎ	
					春雨の酢の物	ちくわ	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、もやし	
26	月	○	○	○	スープスパゲティ　1食用ソフト麺	ベーコン	ソフト麺、油	玉ねぎ、セロリ、コーン、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく	805 3.4
					牛乳	牛乳			
					イタリアンサラダ	ハム	油、砂糖	きゅうり、キャベツ、赤・黄ピーマン、玉ねぎ	
					抹茶バナナケーキ	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油	バナナ、抹茶	
27	火	○	○	○	豚にら丼	豚肉	米、油、でん粉、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	722 2.5
					牛乳	牛乳			
					卵とわかめのスープ	わかめ、卵、豆腐		玉ねぎ、しめじ	
					手作りぶどうゼリー	寒天、ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース	
28	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン		690 2.5
					牛乳	牛乳			
					ポークビーンズ	大豆、豚肉	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	
					大根とハムのサラダ	ハム、チーズ	砂糖、油	大根、キャベツ	
29	木	○	○	○	ご飯		米		790 2.3
					牛乳	牛乳			
					いわしのかば焼き	いわし	でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま	生姜	
					粉ふきいも		じゃがいも		
					けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚げ		干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	
30	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。