

5月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム(mg)	450

日 (曜)	主 食 牛乳	主 菜・副 菜	使 用 し て い る 食 品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
6 (木)	中華おこわ 牛乳	こいのぼり卵焼き ごま和え とうふ汁 抹茶プリン	焼き豚 卵 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ 白菜 玉ねぎ	精白米 さとう	米油 ごま	852 33.0 457
7 (金)	ごはん 牛乳	魚の新緑揚げ おひたし ミニトマト 肉じゃが ふりかけ	たら 牛肉	牛乳 青のり	抹茶 小松菜 にんじん グリンピース ミニトマト	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	精白米 さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	米油	858 35.0 477
10 (月)	ごはん 牛乳	春巻き ニラのナムル 厚揚げの中華煮	豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	ニラ にんじん グリンピース	もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ	精白米 小麦粉 さとう でんぶん	米油 ごま油 ごま	887 34.3 455
11 (火)	ロールパン (3年～) 牛乳	ソフト麺ミートソース オムレツ 青菜とコーンのサラダ チーズ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン ソフト麺 さとう	米油 ドレッシング	899 35.0 471
12 (水)	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 生姜びたし けんちん汁 のり佃煮	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	精白米 こんにやく	米油 ごま油	865 37.1 455
13 (木)	ごはん 牛乳	きびなごカリカリ揚げ ひじき炒め 関東煮 ミニトマト	きびなご 大豆 豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ミニトマト	しょうが 大根 たけのこ えのきたけ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	米油	889 35.5 475
14 (金)	昆布ピラフ 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ベジタブルスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし 大根 きゅうり みかん もやし	精白米 さとう	米油 ドレッシング	857 34.5 454
17 (月)	ゆかりじゃこごはん 牛乳	厚焼き卵 はりはり和え ちゃんこ鍋	卵 鶏肉 うすあげ かまぼこ	牛乳 しらす干し	しそ 小松菜 にんじん	切干大根 キャベツ しいたけ 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	精白米 しらたき	米油 ごま	900 35.0 552
18 (火)	米粉パン 牛乳	魚のピザソースかけ マカロニサラダ イタリアンスープ チルドパイン	メルルーサ 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	米粉 パン でんぶん マカロニ パン粉 マヨネーズ	米油 オリーブ油	850 40.4 460
19 (水)	山菜ごはん 牛乳	焼きホッケ 豆味噌和え すまし汁 オレンジ	鶏肉 うすあげ ホッケ 大豆 みそ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	山菜 きゅうり とうもろこし しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ	精白米 さとう	米油	858 45.2 473
20 (木)	ごはん 牛乳	かつおの甘辛がらめ 小松菜ひたし 五目汁	かつお 厚揚げ みそ	牛乳	パプリカ 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ	精白米 でんぶん さとう じゃがいも	米油	855 39.0 463
21 (金)	ごはん 牛乳	えびシューマイ 中華和え 麻婆豆腐 味付小魚	えび 豚肉 木綿豆腐	牛乳 小魚	にんじん	大根 きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	精白米 小麦粉 さとう でんぶん	米油 ごま油	887 37.3 489
24 (月)	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳	(豚肉の生姜焼き) たくあん和え 厚揚げ汁 ミディトマト	豚肉 厚揚げ かまぼこ みそ	牛乳	ニラ グリンピース にんじん ミディトマト	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし たくあん 大根 えのきたけ	精白米 しらたき さとう	米油 ごま	851 38.6 468
25 (火)	揚げパン 牛乳	ミートボールのケチャップがらめ アスパラサラダ わんたんスープ チーズ	きなこ 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん チンゲン菜	キャベツ とうもろこし しいたけ しなちく 玉ねぎ もやし ねぎ	パン さとう わんたん	米油 マヨネーズ	851 35.5 456
26 (水)	カレーライス (ごはん) 牛乳	(カレー) スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルトサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン 黄桃 バナナ りんご 干しぶどう	精白米 じゃがいも さとう	米油	978 35.0 467
27 (木)	ミニわかめごはん 牛乳	白えびのかき揚げ ごまびたし 五目うどん汁	白えび 豚肉 うすあげ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ	精白米 うどん さとう	米油 ごま	907 35.0 577
28 (金)	ごはん 牛乳	さばの味噌煮 こんにやくサラダ 切干大根汁 河内晩柑	さば みそ 厚揚げ かまぼこ	牛乳 海藻	にんじん	きゅうり キャベツ 切干大根 ねぎ 河内晩柑	精白米 こんにやく さとう	米油 ごま油	899 34.2 568
31 (月)	ビビンパ (麦入りごはん) 牛乳	(牛肉の炒め物) (錦糸卵) (ナムル) わかめスープ	牛肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 切干大根 もやし 玉ねぎ ねぎ	精白米 精麦 さとう でんぶん	米油 ごま ごま油	856 34.4 452

太字は立山産食材の予定です。

立山町学校給食センター