



5月 大和高田市学校給食献立表



中学校版

日	曜日	献立名	食品名						栄養価		
			米・パン・めん・さとう・油など		魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など				
			体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる		血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける				
			脱水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	紫色野菜			
1	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま和え 貝だくさん汁 奈良のはちみつ大豆	米 夫ふら粉 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	ちくわ とり肉 油あげ みそ 奈良のはちみつ大豆	牛乳 青のり	にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	809 31.3 20.9	kcal g g
2	火	ごはん 鶏の照り焼き 春じゃがいもの煮物 若竹汁 かしわもち	米 さとう じゃがいも かたくり粉 かしわもち	米油	とり肉 ぶた肉 平天 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白ねぎ 土しょうが たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	854 32.2 19.5	kcal g g
8	月	ごはん 豚肉みぞれ煮 大豆の甘辛揚げ ちゃんこ汁	米 さとう かたくり粉 こんにやく	米油	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん いら きぬさやえんどう	たまねぎ だいこん ごぼう ほうきさい 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	835 32.9 26.8	kcal g g
9	火	減量ごはん かうどん 根菜ピリッと炒め アセロラゼリー	米 うどん さとう アセロラゼリー	ごま油 ごま	とり肉 かまぼこ もちいなり みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質	862 27.7 18	kcal g g
10	水	ごはん コロケ ひじきの炒め煮 さつま汁	米 さとう コロケ こんにやく	米油	平天 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	826 25.6 25.3	kcal g g
11	木	ホットドッグ 春色サラダ 野菜スープ スライスチーズ	背割りパン じゃがいも さとう	柑橘ドレッシング	あらびきウィンナー ツナ かつお節 とり肉 だいず	牛乳 スライスチーズ	アスパラガス トマト 赤パプリカ にんじん	コーン たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	801 38 34.1	kcal g g
12	金	麦入りごはん つくね きゃべつと厚揚げのみそ炒め かきたま汁	米 麦 さとう かたくり粉	米油	つくね ぶた肉 厚揚げ みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	811 32.6 26.6	kcal g g
15	月	ごはん いわしの梅煮 きんぴらごぼう 豆乳汁	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	いわしの梅煮 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	840 35.3 24.5	kcal g g
16	火	ごはん 回鍋肉 大根サラダ 中華スープ かぼちゃプリン	米 さとう かたくり粉 じゃがいも かぼちゃプリン	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	ぶた肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	きゃべつ たまねぎ 白ねぎ にんにく コーン だいこん えのきたけ きゅうり ほうきさい	エネルギー たんぱく質 脂質	801 27.6 23.7	kcal g g
17	水	ごはん とんかつ ごもく豆 鶏だんご汁	米 こんにやく さとう	米油	とんかつ だいず とり肉だんご とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	れんこん たまねぎ だいこん ごぼう 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	876 33.7 27.7	kcal g g
18	木	ごはん 煮込みハンバーグ シャキシャキサラダ ニョッキのスープ ミルクケーキ	パン さとう ポテトニョッキ じゃがいも ミルクケーキ かたくり粉	米油 ごま ごまクリームドレッシング	ハンバーグ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ トマト	きゅうり れんこん たまねぎ セロリー マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質	853 34.2 29.1	kcal g g
19	金	麦入りごはん 麻婆厚揚げ ごまマヨ和え そうめん汁	米 麦 さとう かたくり粉 ごまマヨ和え そうめん汁	米油 ごま マヨネーズタイプ	厚揚げ とり肉 だいず みそ ツナ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	いら えだまめ にんじん 青ねぎ	たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	831 32.8 28.1	kcal g g
22	月	ごはん からあげ 切干大根の煮物 のつぱい汁	米 さとう からあげ こんにやく かたくり粉	米油 ごま油	とり肉 ぶた肉 平天 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	切干大根 ごぼう 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	847 32.6 28.4	kcal g g
23	火	ごはん さばの塩焼き 大和まな昆布炒め 飛鳥汁	米 じゃがいも	米油 ごま ごま油	さば とり肉 とうふ みそ 油あげ 豆乳	牛乳 塩昆布	大和まな にんじん 青ねぎ	きゃべつ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	853 39.3 19.6	kcal g g
24	水	ごはん フーチャンプルー ラフテー もずくスープ シークワサーゼリー	米 お麩 さとう シークワサーゼリー	米油	ベーコン とり肉 とうふ ラフテー (豚の角煮)	牛乳 もずく	にんじん いら	きゃべつ 白ねぎ たまねぎ 土しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	835 26.5 27	kcal g g
25	木	揚げパン 枝豆とコーンのソテー ポトフ 小魚	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	米油	きな粉 ウィンナー とり肉	牛乳 小魚	えだまめ にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質	807 33.6 29.3	kcal g g
26	金	麦入りごはん なすみそ炒め きらすのたいたん ひつつみ汁 ふりかけ (大豆)	米 麦 さとう すいとん	ごま油 米油 ごま	牛肉 厚揚げ みそ とり肉 おから ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん 青ねぎ	なす たまねぎ 白ねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	804 29.6 23.8	kcal g g
29	月	ごはん フルコギ 切干大根のナムル トック	米 さとう トック	米油 ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく 切干大根 コーン ほうきさい 白ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	810 28.1 20.6	kcal g g
30	火	ごはん 春巻き 鶏肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 春雨スープ	米 はるさめ	米油	春巻き とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	エリンギ 白ねぎ ほうきさい たまねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	843 25 29.6	kcal g g
31	水	ごはん カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 マヨネーズタイプ	とり肉 だいず ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	903 29 26.9	kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
 ※都合により給食内容を変更することがあります。
 ※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

< 今月のカミカミメニュー > ☆8日 大豆の甘辛揚げ

☆18日 シャキシャキサラダ