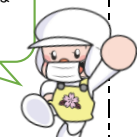
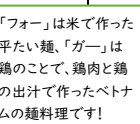


令和6年5月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育のわ』

平均栄養摂取量		八十八夜献立 1 日 (水)		こどもの日献立 2 日 (木)		3 日 (金)	
栄養価	中学校	コッペパン 牛乳 ペペロンチーノ スパゲティ カットペーコン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ スープストック 食塩 オリーブ油 大和茶 こしょう		白ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ かつお角切でんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん ほうれん草のおひたし ほうれんそう キャベツ にんじん カットえのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ		 憲法記念日 2日は「こどもの日献立」だよ！ 「若竹汁」に使われる「たけのこ」は、成長が早く、まっすぐに伸びることから、子供の成長を願うこどもの日に食べられるんだって！ 「かしわもち」に使われる「柏の葉」は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、子孫繁栄の縁起物として、子どもの日に食べられるよ！ 	
エネルギー	790kcal	チキンサラダ チキンフレーク水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)		若竹汁 にんじん たけのこ水煮 カットわかめ かぶとちらしかまぼこ 冷凍豆腐 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 かしわもち(直送)			
たんぱく質	32.4g	5月1日は「八十八夜」です。この日に「お茶」を飲むと、一年間健康に過ごせるといわれています。給食ではペペロンチーノに大和茶(ティー)を入れて、「ペペロンチーノ」として登場します！ 					
脂質	摂取エネルギーの28.0%						
6つの基礎食品群		今月の桜井市産		今月の奈良県産			
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	三輪そうめん こまつな		米(ヒノヒカリ) 豚肉 大和茶 青ねぎ しめじ こんにゃく			
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます						
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます						
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます						
5群	炭水化物 エネルギー源になります						
6群	脂肪 エネルギー源になります						
6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)	
 こどもの日 振替休日		白ごはん 牛乳 はるまき はるまき 揚げ油 ビーフン炒め ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ ごま油 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう 炒め油 もずくスープ もずく 焼き豚 にんじん 冷凍豆腐 チンゲンサイ カットえのきたけ こいくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒		食パン 牛乳 ピザサンドの具 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 カットウインナー 炒め油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋) 春野菜のポトフ じゃがいも キャベツ たまねぎ 鶏肉 にんじん アスパラガス スープストック うすくちしょうゆ こしょう 食パンに、ピザサンドの具とスライスチーズをはさんで食べよう！ 		白ごはん ジョア さばの香味焼き さば切り身 料理酒 こいくちしょうゆ ゆず果汁 三温糖 米酢 でんぶん 根菜きんぴら 豚肉 ささがきごぼう にんじん れんこん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 ちくわ(kg) こまつなのみそ汁 ミニ絹揚げ こまつな にんじん だいこん みそ 削り節パック	
						コッペパン 牛乳 オムレツ プレーンオムレツ トマトビーンズ 鶏肉 赤ワイン オリーブ油 大豆水煮 ひよこ豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト水煮 トマトケチャップ すりおろしにんにく スープストック とんかつソース 三温糖 食塩 こしょう ジュリエンスープ カットペーコン にんじん たまねぎ チンゲンサイ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	
13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)		16 日 (木)	
白ごはん 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 高野豆腐 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 豆乳汁 豚肉 料理酒 しょうが しめじ こまつな にんじん つきこんにゃく ミニ絹揚げ 無調整豆乳 みそ うすくちしょうゆ 削り節パック		素ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト 炒め油 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 ほたてフライ ほたてフライ 揚げ油 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ ヨーグルト グラニュー糖		コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 鶏もも肉(個) 粒マスタード はちみつ 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん ポテトサラダ じゃがいも ホールコーン 赤パプリカ きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック		たけのこごはん 白ごはん たけのこごはんの素 牛乳 山菜うどん うどん麺 山菜ミックス カットかまぼこ カットうす揚げ 干しいたけ カットえのきたけ にんじん 鶏肉 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 竹輪の梅肉あげ ちくわ(本) 天ぷら粉 乾燥カリカリ梅 揚げ油 「山菜」は、山や野原でとれる植物のことで、とくに春にたくさんとることができます！ 	
						コッペパン 牛乳 いかのスイートチリソース いか天ぷら 揚げ油 米酢 三温糖 本みりん 食塩 トウバンジャン すりおろしにんにく でんぶん 糸かまぼこ切干大根のサラダ 糸かまぼこ 切干大根 にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 三温糖 たまねぎドレッシング フォーガー フォー 鶏肉 白ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが 鶏ガラだし(液体) 鶏ガラだし(粉末) うすくちしょうゆ 料理酒 食塩 こしょう 「フォー」は米で作った平たい麺、「ガー」は鶏のことで、鶏肉と鶏の出汁で作ったベトナムの麺料理です！ 	

20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)		23 日 (木)		24 日 (金)	
白ごはん 牛乳 鶏肉の新たなまボン酢かけ 鶏もも肉(個) しょうが たまねぎ ぼん酢しょうゆ ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 大豆水煮 平天 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体かつおだし じゃがいものみそ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	5群 2群 1群 4群 4群 1群 2群 3群 1群 1群 5群 5群 5群 5群 3群 1群 1群 1群	増量麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 キムタク丼の具 豚肉 白菜キムチ にんじん 青ねぎ たまねぎ きざみたくあん 料理酒 こいくちしょうゆ 三輪にゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	5群 5群 2群 1群 4群 3群 3群 4群 4群 5群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群	コッペパン ジョア あじフライ あじフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 カラフルサラダ ブロッコリー 赤パブリカ 黄パブリカ イタリアンドレッシング ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう	5群 2群 1群 6群 5群 3群 3群 3群 6群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群	白ごはん 牛乳 新じゃが煮 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 厚揚げ 糸こんにゃく むき枝豆 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 野沢菜ちりめん 野沢菜漬け ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 白いりごま 河内晩柑(直送) カット河内晩柑	5群 2群 1群 5群 3群 4群 1群 5群 4群 5群 3群 2群 6群 4群 1群 1群 1群 1群	コッペパン 牛乳 チキンのトマトソースかけ 鶏肉のでんぷん付き 揚げ油 ソテードオニオン トマト水煮 粒マスタード 白ワイン 三温糖 マーガリン スープストック 米酢 こまつなサラダ こまつな にんじん ホールコーン まぐろフレーク水煮 たまねぎドレッシング にんじんポターージュ にんじん うらごしにんじん 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも カットベーコン カットエリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ	5群 2群 1群 6群 4群 3群 1群 5群 4群 5群 3群 3群 2群 6群 4群 1群 2群 2群 5群 3群
27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)		30 日 (木)		31 日 (金)	
白ごはん 牛乳 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 切干大根 高菜漬け 白いりごま 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ なめこの赤だし なめこ水煮 たまねぎ にんじん 冷凍豆腐 カットうす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	5群 2群 1群 6群 3群 4群 4群 6群 5群 4群 4群 3群 1群 1群 1群 1群 1群 1群	白ごはん 牛乳 メバルの竜田あげ メバルの竜田あげ 揚げ油 茎わかめのきんぴら 乾燥茎わかめ にんじん 平天 つきこんにゃく 白いりごま 炒め油 三温糖 こいくちしょうゆ 液体かつおだし 料理酒 豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ 削り節パック みそ	5群 2群 1群 6群 2群 3群 1群 5群 6群 6群 5群 1群 1群 1群 1群 1群 1群 1群	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン ピザ用チーズ キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 シェルマカロニ トマト水煮 炒め油 スープストック こしょう	5群 2群 5群 2群 3群 4群 6群 1群 3群 5群 4群 5群 3群 6群 1群 4群 4群 3群 6群	白ごはん 牛乳 揚げ餃子 ぎょうざ 揚げ油 バンバンジーサラダ チキンフレーク水煮 きゅうり 緑豆もやし にんじん バンバンジードレッシング(個袋) 春雨スープ 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 緑豆はるさめ 白ねぎ しょうが スープストック こしょう うすくちしょうゆ	5群 2群 1群 6群 1群 4群 4群 3群 6群 1群 4群 3群 4群 5群 4群 4群 1群 2群 5群 6群 4群 2群 2群 6群	コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース ハンバーグ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ペンネのクリーム煮 ペンネ 鶏肉 にんじん しめじ たまねぎ スープストック こしょう 生クリーム 小麦粉 マーガリン 食塩 むき枝豆 粉チーズ 調理用牛乳 炒め油	5群 2群 1群 6群 1群 4群 4群 3群 6群 5群 1群 3群 4群 5群 4群 4群 1群 2群 5群 6群 4群 2群 2群 6群