



5 月分 予定献立表

中学校用

食事のマナーを身につけよう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
6	木			黒角食パン アップルハニー	サゲのムニエル フロッコリーサラダ ミネストローネ	サゲ ハム ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	フロッコリー きゅうり パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく レモン	パン はちみつ こむぎこ サラダあぶら パター さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	815 36.3 25.5 2.7		
7	金			(ごはん)	スタミナ丼 えびと海そうのサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	ふたにく わかめ つのたま かんでん こんぶ えび みそ ハム なまあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たら エリンギ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ コーン チンゲンサイ もやし ししいたけ	こめ ごま サラダあぶら さとう ドレッシング ピーマン	830 36.6 21.5 2.6		
10	月			(麦ごはん)	ボークカレー カラフルコールスローサラダ パイナップル	ふたにく スキムミルク かにかまぼこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり みずな パプリカ グリーンピース コーン パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも クルトン ドレッシング カレールウ	841 25.3 20.7 2.1		
11	火			ごはん 味付のり	サバの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 茗竹汁	サバ あぶらあげ とうふ わかめ えび たら のり	きりほしだいこん にんじん ししいたけ たけのこ えのきだけ こんにゃく しょうが みつば	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら	844 35.5 26.7 2.7		
12	水		アセロラの日 です!	ごはん	とりの塩こうじみそ焼き ポテトサラダ けんちん汁 アセロラゼリー	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	こねぎ コーン きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく しょうが こんにゃく アセロラ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ゼリー	822 30.4 23.0 2.5		
13	木			チーズホット ドッグ	花野菜サラダ コンソメスープ ゴールデンキウイ	ウインナー チーズ ベーコン	たまねぎ フロッコリー カリフラワー パセリ きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん セロリー しめじ キウイフルーツ	パン オリーブ油 じゃがいも ドレッシング	847 30.5 36.4 3.6		
14	金			キムカル チャーハン	キバナゴカリカリ揚げ(3個) わかめと春雨の中華サラダ 中華コーンスープ	ふたにく キバナゴ わかめ ハム かんでん たまご	たまねぎ にんじん ねぎ たら コーン ほうれんそう きゅうり はくさい チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	こめ サラダあぶら さとう はるさめ かたくりこ じゃがいも	818 27.4 24.7 3.1		
17	月			ごはん	ボークソテー すき昆布の煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	ふたにく こんぶ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ だいずもやし キャベツ しめじ たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく りんご オレンジ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	804 31.1 23.9 2.6		
18	火			(ごはん)	あぶらふ丼 小魚アーモンド せんべい汁 パナナ	ふたにく たまご とりにく カタクチウシ	たまねぎ ねぎ ししいたけ みつば ごぼう はくさい にんじん だいこん こまつな こんにゃく パナナ	こめ あぶらふ かたくりこ さとう アーモンド せんべい サラダあぶら ごま	864 36.0 22.0 2.9		
19	水		今月の魚は「カレイ」です! みやぎ 水産の日	ごはん	カレイの骨ごとフライ(ソース) ほうれん草の磯辺和え 肉じゃが	カレイ ささかまぼこ のり ふたにく	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	838 32.0 19.1 2.0		
20	木			米粉パン いちごジャム	タンドリーチキン カラフルサラダ キウイフルーツ 肉団子のクリームシチュー	とりにく ふたにく ハム だいず スキムミルク チーズ ヨーグルト	アスパラガス キャベツ にんじん こんにゃく パプリカ きゅうり セロリー たまねぎ しょうが マッシュルーム チンゲンサイ キウイフルーツ	こめ パン ジャム かたくりこ サラダあぶら ベジマメルソース ドレッシング じゃがいも はちみつ	842 43.6 31.2 4.0		
21	金			ごはん	とり肉とカシューナッツの炒め物 フロッコリーのチャイナサラダ 春雨五目スープ	とりにく かにかまぼこ ふたにく うすらたまご	ピーマン パプリカ たけのこ ししいたけ しょうが にんにく フロッコリー たまねぎ コーン きゅうり しめじ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら カシューナッツ マヨネーズ ごま はるさめ	848 34.6 27.0 2.8		
24	月			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ・ ひじきの炒り煮 根菜汁 角チーズ	ふたにく ひじき とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ チーズ	ごぼう にんじん ししいたけ えだまめ だいこん ねぎ しめじ しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	898 34.4 26.6 2.6		
25	火			山菜 おこわ	ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え わかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ ホッケ ちくわ わかめ なまあげ みそ	わらび たけのこ ぜんまい にんじん ごぼう ししいたけ こまつな もやし たまねぎ ねぎ えのきだけ	こめ もちこめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	797 36.5 23.5 3.8		
26	水			バターロール パン	スパニッシュオムレツ アメリカンサラダ パンブキンポタージュ	たまご ウインナー ハム スキムミルク チーズ だいず なまクリーム	たまねぎ パプリカ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン かぼちゃ グリーンピース パセリ	パン じゃがいも パター さとう こめ サラダあぶら ホワイトルウ	860 30.9 32.3 3.1		
27	木			麦ごはん	チリコンカン ガーリックポテト 星のマカロニスープ メロン	ふたにく とりにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ しめじ セロリー にんじん パセリ メロン	こめ むぎ じゃがいも こめマカロニ サラダあぶら	864 33.6 18.1 3.3		
28	金			ごはん	揚げカツオのたたき風 こんにゃくとごぼうのみそ炒め にらたま汁 オレンジ	カツオ ふたにく とうふ たまご みそ	たまねぎ こねぎ にんにく ごぼう にんじん えだまめ ししいたけ たら えのきだけ しょうが こんにゃく オレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	841 39.3 21.6 2.7		
31	月	振替休業日									
月平均栄養価				エネルギー: 840kcal		たんぱく質: 33.8g		脂質: 24.9g		塩分: 2.9g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある18日～21日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」