



# 5 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標  
**食事のマナーを身につけよう**

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)			
2	月		こどもの日 献立	ごはん	カツオと凍り豆腐の揚げ煮 筑前煮 なめこ汁 粕もち	カツオ こおりとうふ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ あすき	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやえんどう しょうが なめこ だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま もち	886 38.5 20.8 2.4		
6	金			ごはん	ボークシュウマイ (3個) チンジャオロースー オレンジ うすら卵と豆腐のスープ	ぶたにく とりにく うすらたまご とうふ なると	たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン パプリカ ねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく オレンジ	こめ パンこ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	784 32.8 22.3 2.1		
9	月			(麦ごはん)	ボークカレー シーザーサラダ バナナ	ぶたにく スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ さとう	846 27.2 22.4 2.4		
10	火			ごはん	とりのから揚げ きんぴらごぼう キャベツとじゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが にんにく キャベツ ねぎ しめじ	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	804 32.3 23.5 2.4		
11	水			バターロール パン	マカロニグラタン 花野菜のカラフルサラダ アスパラ入りたまごスープ	とりにく だいず チーズ たまご ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ フロccoli カリフラワー きゅうり パプリカ にんにく キャベツ アスパラガス にんじん	パン バター マカロニ ベシャメルソース かたくりこ オリーブ油	855 36.0 34.2 3.5		
12	木		アセロラの日です	ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ かぶとキャベツの和風サラダ とり肉のうすくず汁 アセロラゼリー	ぶたにく ハム とりにく なると とうふ	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ かぶ ラディッシュ コーン えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ アセロラ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ドレッシング ゼリー	893 37.5 22.2 2.6		
13	金		15日は ヨーグルトの日です	チャーハン	白身魚のチリソースかけ みそ野菜スープ フルーツヨーグルト	ハム たまご ホキ とりにく みそ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ コーン だいこん みかん バイン もも	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	875 35.7 26.4 4.4		
16	月			(ごはん)	ピピンバ(焼き肉・ナムル) わかめスープ パイナップル	ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん しょうが にんにく ねぎ えのきたけ たまねぎ パイナップル	こめ サラダあぶら さとう ごま	801 37.1 21.5 2.7		
17	火			ごはん	親子煮 キャベツのおかか和え 若竹汁 角チーズ	とりにく たまご ちくわ かつおぶし とうふ わかめ えび タラ チーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん もやし たけのこ えのきたけ みつば	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	804 40.9 22.0 3.2		
18	水		今月の魚は「ギンザケ」です!	ごはん	ギンザケの塩焼き 三陸産わかめの和え物 じゃが豚キムチ ヨーグルト	サケ わかめ ぶたにく かにかまほこ ヨーグルト	きゅうり コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい にら	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	878 36.7 22.5 2.9		
19	木		みやぎ 水産の日	おからパン	カレイのフライ (ソース) 野菜のごま酢和え 山菜うどん	おから カレイ とりにく あぶらあげ なると うすらたまご	きゅうり もやし にんじん わらび うど みずな えのきたけ なめこ たけのこ ほうれんそう ねぎ しいたけ	パン パンこ こむぎこ サラダあぶら ごま さとう うどん	828 41.1 34.0 4.0		
20	金			麦ごはん	チリコンカン ゴールデンキウイ 青のりポテト ジュリエントスープ	ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいず あおりのり ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ えのきたけ キウイフルーツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	820 31.7 20.7 2.4		
23	月			ごはん	チキン南蛮 (タルタルソース) ひじきの炒り煮 たまごとほうれん草のスープ	とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ たまご	にんじん こんにゃく えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	こめ てんぷらこ こめこ サラダあぶら さとう かたくりこ タルタルソース	819 34.3 27.3 2.5		
24	火			ごはん	キピナゴのかりかり揚げ (3個) 春雨サラダ ジャージャン豆腐	キピナゴ ハム ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	こめ じゃがいも かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ	840 30.4 27.3 2.6		
25	水			きなこ 揚げパン	ミートボール (2個) イタリアンサラダ ポトフ	きなこ ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ コーン きゅうり アスパラガス フロccoli パセリ セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン こめこ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ ドレッシング じゃがいも	829 36.7 33.9 4.4		
26	木			えびピラフ	洋風たまご焼き ベーコンと野菜のクリームスープ メロン	えび たまご ハム ベーコン スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム ほうれんそう セロリー キャベツ スナッパえんどう メロン	こめ バター マヨネーズ さとう サラダあぶら じゃがいも ベシャメルソース	834 31.2 29.0 3.2		
27	金		こまつなの日です	ごはん	サバのみそ焼き こまつなのごま和え 沢煮椀 オレンジ	サバ みそ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ ねぎ しいたけ しょうが オレンジ	こめ さとう ごま	807 31.6 29.3 2.7		
30	月	振替休業日		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
31	火	一中		(ごはん)	ミートボールのハヤシライス 豆のサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく ハム だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト きゅうり えだまめ コーン キウイフルーツ	こめ じゃがいも かたくりこ バター ハヤシルウ さとう ドレッシング マヨネーズ	805 25.3 25.2 2.6		
月平均栄養価				エネルギー: 834kcal		たんぱく質: 34.3g		脂質: 25.8g		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11日~13日と25日~27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」