



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)	
1	水			米粉パン ブルーベリー ジャム	スパニッシュオムレツ アメリカンサラダ パンブキンポターージュ	たまご ウィンナー 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 グリンピース にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン かぼちゃ パセリ	パン ジャム じゃがいも バター サラダあぶら さとう ベジタメルルウ	767 33.9 30.8 3.1
2	木		こどもの日 献立	たけのこ ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 かぶとキャベツの和風サラダ とうふのすまし汁	とりにく あぶらあげ カツオ だいず ハム とうふ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ かぶ ブロccoli キゅうり キャベツ コーン えのきたけ いら しょうが	こめ もちこめ さとう かたくりこ ごま ドレッシング サラダあぶら	796 40.6 22.5 2.7
7	火			ミルク パン	ハニーマスタードチキン 春野菜のコールスローサラダ ボークビーンズ	とりにく ハム ぶたにく だいず チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん コーン たまねぎ グリンピース トマト にんにく	パン こむぎこ サラダあぶら はちみつ ドレッシング さとう じゃがいも サラダあぶら	879 42.4 34.0 4.0
8	水			(麦ごはん)	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 ベーコン わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	780 35.3 20.5 2.7
9	木			ごはん	サバのみそ焼き 切り干し大根のゴマネーズサラダ 肉じゃが	サバ みそ ツナのり ぶたにく	きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも ごま サラダあぶら	916 35.3 33.7 2.9
10	金			(麦ごはん)	ドライカレー アセロラゼリー 青のりポテト コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン トマト グリンピース キャベツ しめじ セロリ しょうが にんにく	こめ むぎ サラダあぶら カレーウ さとう じゃがいも セリー	828 31.6 22.7 3.2
13	月			ごはん	チキン南蛮(タルタルソース) ひじきの炒り煮 かきたま汁	とりにく さつまあげ ひじき だいず わかめ とうふ たまご	にんじん えだまめ えのきたけ こんにゃく しょうが にんにく	こめ てんぷらこ タルタルソース さとう かたくりこ サラダあぶら	799 35.1 24.5 2.6
14	火			ごはん	白身魚の子リソースかけ ホイコーロー ビーフンスープ オレンジ	ホキ ぶたにく みそ ハム あつあげ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ いら ビーマン パプリカ はくさい メンマ しいたけ しょうが にんにく オレンジ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ビーフン	819 35.2 21.4 2.6
15	水		みやぎ 水産の日	ごはん	ギンザケの塩焼き ごぼうサラダ チーズ 手作りとりだんご汁	ギンザケ ハム とりにく とうふ あぶらあげ チーズ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ だいこん しょうが	こめ ごま マヨネーズ かたくりこ	856 36.4 32.3 2.3
16	木			ココア 揚げパン	ケチャップウィンナー(3個) ブロccoliとツナのサラダ アスパラ入りたまごスープ	ウィンナー ツナ たまご ベーコン	ブロccoli きゅうり コーン アスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ	パン サラダあぶら さとう ドレッシング	790 33.7 46.6 4.3
17	金			麦ごはん	焼きぎょうざ(3個) パンサンスー マーボー豆腐	ぶたにく とりにく ハム たまご とうふ ぶたレバー	キャベツ いら きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ	923 34.9 30.7 3.2
20	月			ごはん	手作り春巻き もやしの中華和え みそ野菜スープ	ぶたにく ハム わかめ とりにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん いら もやし きゅうり キャベツ ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま ドレッシング じゃがいも	764 26.8 21.0 2.9
21	火			(麦ごはん)	むらた発酵カレー チーズ入りチョップサラダ キウイフルーツ	ぶたにく チーズ ハム みそ スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも オリーブゆ サラダあぶら カレーウ ココナッツミルク アーモンド	810 30.8 23.5 2.8
22	水			中華おこわ	チンジャオロースー 中華豆腐スープ フルーツポンチ	ぶたにく とうふ しいたけ	まいたけ にんじん たけのこ しめじ えだまめ しいたけ ビーマン パプリカ はくさい きくらげ ねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル レモン ゼリー	こめ もちこめ さとう かたくりこ サラダあぶら	794 32.7 22.1 3.6
23	木			バターロール パン	ハムカツ(ソース) シーザーサラダ マゼドアンスープ	ハム ベーコン チーズ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい たまねぎ レモン	パン パンこ サラダあぶら クルトン マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブゆ	798 27.0 33.9 4.4
24	金			(麦ごはん)	あぶらふ丼 海そうとカニカマの和え物 みそけんちん汁	ぶたにく たまご わかめ みる つのだて かんてん カニかまほこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶらふ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	779 34.1 21.2 2.9
27	月	振替休業日		🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉					
28	火			ごはん	ホックの塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 沢煮焼	ホック ぶたにく あつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	770 37.2 24.9 2.8
29	水			ごはん	とりそぼろ ピリ辛きゅうり 豚汁 パナナ	とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん グリンピース しいたけ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにゃく パナナ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	823 41.0 19.0 3.2
30	木			背割り コッペパン	ショウロンボウ(2個) わかめとツナの中華和え ソース焼きそば	ぶたにく わかめ ツナ あおのり	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり にんじん もやし ビーマン	パン こむぎこ はるさめ ドレッシング ちゅうかめん サラダあぶら	867 33.2 27.1 5.1
31	金	振替休業日		🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉					

月平均栄養価 エネルギー：819kcal たんぱく質：34.6g 脂質：26.9g 塩分：3.2g

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ごはんには鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある8日、9日と15日～17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

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」

