



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	木	一中		食パン ブルーベリー ジャム	スペインオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ	たまご ウインナー ハム スkimミルク なまクリーム	たまねぎ パプリカ グリンピース にんじん ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	パン ジャム じゃがいも バター さとう ホワイトソース ドレッシング クルトン	845 34.7 29.5 3.6
2	金		こどもの日 献立	たけのこごはん	手作りのサケフライ(ソース) かぶとキャベツの和風サラダ すまし汁	とりにく あぶらあげ サケ ハム なた とうふ わかめ	たけのこ にんじん しいたけ かぶ きゅうり キャベツ コーン ねぎ	こめ もちこめ さとう パンに こむぎこ サラダあぶら ドレッシング	801 36.7 25.8 3.1
7	水			ごはん	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう わかめと厚揚げのみそ汁	ぶたにく わかめ なまあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい しめじ しょうが	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら ごま	799 31.5 25.0 2.9
8	木			丸パン	ハムカツ(ソース) キャベツときゅうりのレモン和え クリームシチュー	ハム とりにく スキムミルク なまクリーム	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく	パン こむぎこ パンに サラダあぶら ソフトマヨネーズ バター ホワイトソース じゃがいも	882 33.4 33.3 3.7
9	金			ごはん	焼き餃子(3個) ナムル ジャージャン豆腐 オレンジ	ぶたにく とりにく ぶたレバー なまあげ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん たけのこ ねぎ しいたけ にら キャベツ にんにく しょうが オレンジ	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ	882 30.6 30.1 3.5
12	月			(麦ごはん)	ミートボールのハヤシライス にんじんとツナのサラダ パイナップル	ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト きゅうり パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう マヨネーズ ハヤシルウ	779 24.2 18.5 2.2
13	火			(麦ごはん)	油心丼 ほうれん草のおかかがらめ 切干大根のみそ汁	ぶたにく たまご ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば ほうれんそう にんじん もやし きりぼしだいこん えのき	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	781 36.6 20.0 2.8
14	水		みやぎ 水産の日	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 ごぼうサラダ 白玉団子汁 角チーズ	かつお こりとうふ だいず ハム とりにく チーズ	えだまめ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま マヨネーズ しらたまもち	893 37.5 26.8 2.4
15	木			ハニートースト	ケチャップウインナー(3個) ブロッコリーとハムのサラダ ABCマカロニスープ	ウインナー ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング マカロニ	827 26.9 38.8 4.1
16	金			(ごはん)	スタミナ丼 青のりポテト とり肉のうすくず汁	ぶたにく あおのり とりにく なた ととうふ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	こめ ごま サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	807 38.0 22.0 2.1
19	月			ごはん	手作り春巻き パンサンデー 中華豆腐スープ	ぶたにく ハム たまご こりとうふ	たけのこ たまねぎ にんじん にら きゅうり はくさい ねぎ しょうが しいたけ きくらげ	こめ はるまきのかわ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	776 24.1 19.6 2.3
20	火			バターロールパン	タンドリーチキン シーザーサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン チーズ だいず いんげんまめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ セロリ トマト	パン はちみつ マヨネーズ サラダあぶら クルトン じゃがいも マカロニ オリーブオイル	831 35.3 33.8 3.5
21	水			ごはん	五目卵焼き すき昆布の煮物 ひきな汁	たまご とうふ こんぶ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ グリンピース しいたけ だいずもやし ねぎ だいこん	こめ さとう サラダあぶら	732 30.4 22.1 2.3
22	木			(麦ごはん)	むらた発酵カレー チーズ入りチョップドサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく スkimミルク チーズ ハム みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ パプリカ キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ココナッツミルク カレールウ アーモンド オリーブオイル さとう	810 30.8 23.4 2.8
23	金			キムタクごはん	笹かまぼこのいそべ揚げ(2個) 海そうサラダ もやしと玉ねぎのみそ汁	ぶたにく ささかまぼこ あおのり わかめ つのまた みる ハム あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ にら はくさい きゅうり コーン キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ ごまあぶら さとう ごま てんぷらこ サラダあぶら ソフトマヨネーズ	802 34.9 20.1 6.1
26	月			ごはん	とり肉のレモンソースかけ ひじきの中華サラダ 豚汁 りんごゼリー	とりにく ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	レモン キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング じゃがいも ゼリー	845 34.1 26.3 2.4
27	火			ごはん	サバのごまみそ焼き 野菜の塩こんぶ和え にらたま汁	サバ とりにく こんぶ とうふ たまご みそ	しょうが きゅうり だいこん キャベツ にんじん しいたけ えのきだけ にら	こめ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ	822 32.3 31.6 2.7
28	水			ごはん	五目そぼろ 小松菜のいそべ和え 肉じゃが	たまご とりにく だいず ささかまぼこ のり ぶたにく	にんじん グリンピース しいたけ しょうが こまつな もやし 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	798 41.2 17.5 2.4
29	木			おかからパン	とり天 ピリ辛きゅうり 肉うどん オレンジ	とりにく あぶらあげ なた おから みそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな ねぎ しいたけ オレンジ	パン てんぷらこ サラダあぶら うどん	854 45.4 32.6 4.8
30	金			ごはん	酢豚 寒天入りもやしの中華和え うすら卵と豆腐のスープ	ぶたにく ハム かんてん うすらたまご とうふ なた	パプリカ ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり はくさい ねぎ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	823 34.7 27.5 2.8
月平均栄養価				エネルギー：819kcal たんぱく質：33.6g 脂質：26.2g 塩分：3.1g					

※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

丈夫な歯をつくろう!

「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」

