



# 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 (体の組織を作る)	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	金		こどもの日 献立	たけのこ ごはん	カツオのフライ(ソース) 和風サラダ なめこ汁	とりにく あぶらあげ カツオ ハム とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう こむぎこ パンこ ごま サラダあぶら ドレッシング	812 39.0 26.0 3.2		
7	木			ごはん	とりのから揚げ ホイコーロー 春雨五目スープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ パプリカ ビーマン しめじ もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ はるさめ	797 36.4 23.3 2.2		
8	金			(麦ごはん)	キーマカレー アメリカンサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく だいず ハム ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ オリーブゆ さとう ポテトチップス マカロニ	886 33.9 26.8 4.5		
11	月			ごはん	ソースカツ 野菜の塩昆布和え 沢煮椀	ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	きゅうり だいこん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	839 36.5 22.2 3.1		
12	火			米粉パン	ポークチャップ チーズポテト アセロラゼリー キャベツとたまごのスープ	ぶたにく ベーコン チーズ たまご ウインナー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ にんじん もやし にんにく	パン こめこ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さとう バター オリーブゆ ゼリー	831 45.1 31.6 4.3		
13	水			ごはん のりふりかけ	笹かまのいそげ揚げ ピリ辛きゅうり 肉じゃが	ささかまほこ あおのり ぶたにく のり	きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	こめ てんぷらこ サラダあぶら じゃがいも さとう	798 31.4 19.2 3.1		
14	木			ごはん	とり肉のバーベキューソースかけ 炒り豆腐 角チーズ じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ たまご なた あぶらあげ チーズ みそ	たまねぎ りんご にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	851 53.0 21.6 3.0		
15	金	二中1年		(麦ごはん)	ピビンバ(焼肉・ナムル) 豆腐の中華スープ バナナ	ぶたにく とりにく とうふ わかめ なた	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	807 37.9 19.9 2.5		
18	月	二中1年		ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ 野菜のごま酢和え かぶと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおろどうふ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう きゅうり もやし にんじん かぶ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	885 36.9 25.4 3.3		
19	火			ミルクパン	スパニッシュオムレツ 春野菜のコールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	たまご ベーコン ハム とりにく スキムミルク	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん コーン セロリー チンゲンサイ しめじ いげんまめ にんにく	パン じゃがいも オリーブゆ さとう ドレッシング ホワイトソース	887 34.8 37.4 4.4		
20	水		今月の魚は「サケ」です! みやざ 水産の日	ごはん	サケのみそマヨ焼き 切干大根の炒り煮 かきたま汁	サケ あぶらあげ さつまあげ わかめ とうふ たまご みそ	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ えのきたけ しょうが	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう かたくりこ	807 38.9 26.9 2.8		
21	木			(麦ごはん)	ポークカレー チーズと花野菜のサラダ キウイフルーツ	ぶたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キウイフルーツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ ドレッシング	809 29.2 21.1 2.6		
22	金			ごはん	メヒカリのねぎソースかけ(3本) ほうれん草とツナの和え物 根菜汁 ヨーグルト	メヒカリ ツナ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく にんにく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	777 34.0 24.1 2.7		
25	月			ごはん	手作り春巻き 豆腐入りサラダ みそ野菜スープ	ぶたにく とうふ とりにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん いら キャベツ きゅうり パプリカ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも はるさめ サラダあぶら さとう ノンオイルドレッシング ごま	794 28.5 20.5 2.8		
26	火			バターロール パン	タラのカレーパン粉焼き にんじんとツナのサラダ とり肉と大豆のトマト煮	たら チーズ ツナ とりにく だいず	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが	パン パンこ オリーブゆ マヨネーズ さとう	843 41.9 34.9 3.6		
27	水			ごはん	ポークシューマイ(3個) もやしの中華和え ジャージャン豆腐	ぶたにく ハム ぶたレバー なまあげ みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが たまねぎ	こめ ごま ドレッシング サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	851 34.1 27.8 3.0		
28	木			エビピラフ	コロッケ(ソース) キャベツときゅうりのレモン和え ふわふわたまごスープ	エビ ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん パプリカ かぼちゃ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ えだまめ	こめ バター じゃがいも パンこ こむぎこ サラダあぶら ドレッシング	818 26.9 29.9 3.5		
29	金		29日は こんにゃくの日です	(麦ごはん)	豚丼 ごぼうサラダ みそけんちん汁 オレンジ	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん きゅうり だいこん ねぎ しょうが オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	858 36.7 27.9 2.8		
月平均栄養価				エネルギー：831kcal		たんぱく質：36.4g		脂質：25.9g		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12日～15日と19日、21日、22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①～⑥』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」

