

令和6年 5月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1水	麦ご飯 牛乳 キムチチーズ肉じゃが 千切大根の酢の物	699 30.7 17.9 2.1	ぶた肉 牛乳 まぐろ水煮 チーズ 昆布	にんじん たまねぎ 青豆 きゅうり 干大根 キムチ	こまつな たまねぎ きゅうり 干しいたけ ごぼう ぶなしめじ キャベツ	精白米 精麦 ごま油 じゃがいも 米油 さとう ごま	しょう油 みりん す		
2木	たけのこ寿司 牛乳 つみれ汁 いわしおかか煮 きゅうりのゆかり和え	712 30.9 21.5 3.5	とり肉 牛乳 油あげ みつせ鶏肉だんご(卵) いわしおかか煮	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ キャベツ	たけのこ 干しいたけ きゅうり たまねぎ ごぼう コンニャク	精白米 さとう ごま マロニー クリームソーダ風ゼリー (メロン果汁)	だし昆布 すしお 酒 しょう油 みりん ゆかり		
7火	麦ご飯 牛乳 筑前煮 ちくわのごま和え	653 26.9 14.9 1.9	とり肉 牛乳 厚揚げ ちくわ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり 干しいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ水煮	こんやく キャベツ 干しいたけ ごぼう さやいんげん ごぼう たけのこ水煮	精白米 精麦 オリーブオイル じゃがいも 米油 さとう ごま	しょう油 みりん 酒 す		
8水	麦ご飯 牛乳 五月汁 かつお南蛮	646 33.5 16.5 1.8	ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ かつおの魚(鹿児島)	にんじん たまねぎ ブロッコリー カラビーマン	こまつな たけのこ えのきたけ たまねぎ キャベツ	精白米 精麦 でん粉 米油 さとう	だし昆布 削り節 しょう油 す		
9木	麦ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 きゅうりとわかめの酢の物	692 32.9 22 2.5	ぶた肉 牛乳 わかめ とうふ ちりめん	にんじん こまつな にら たまねぎ きゅうり	キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり	精白米 精麦 さとう 米油 でん粉 ごま	しょう油 しお す		
10金	米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ シーザーサラダ	859 36 25.7 3.3	無添加ベーコン 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆	にんじん エリンギ たまねぎ 青豆 干大根 キャベツ	たまねぎ キャベツ 青豆 干大根 キャベツ	米粉パン スパゲティ さとう オリーブオイル マヨネーズ (ノンエッグ)	にんにく コショウ トマトピューレ ケチャップ しお デミソース 白ワイン		
13月	麦ご飯 牛乳 芋もち汁 さばの煮付け	774 28.4 27.5 2.8	厚揚げ 牛乳 さば切身	こまつな にんじん たまねぎ しょうが コンニャク	だいこん ぶなしめじ しょうが コンニャク	精白米 精麦 芋もち(かぼちゃ) さとう	煮干だし しお みりん しょう油 酒		
14火	ミルクパン 牛乳 やきそば ちりめんと昆布の和え物	768 34.4 21.3 4.1	ぶた肉 牛乳 ちくわ ちりめん 昆布	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり コーン缶 レモン果汁	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	ミルクパン 米油 干中華めん 米油 三温糖 ごま	焼きそばソース しお コショウ す しょう油		
15水	(ひまわりの日) 麦ご飯 牛乳 千切り大根のみそ汁 チキン南蛮 きゅうりの塩もみ タルタルソース	808 37.5 26.1 3.3	とり肉 牛乳 油あげ とうふ たまご	にんじん にら 千切大根 えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁 みかんジュース(100%)	千切大根 えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁 みかんジュース(100%)	精白米 精麦 小麦粉 米油 さとう タルタルソース (ノンエッグ)	煮干だし 酒 す 麦みそ しお コショウ しょう油		
16木	振替休業日(5/18分)								
17金	ポークカレー(麦ご飯) 牛乳 フルーツ白玉	827 30 20.6 2.7	ぶた肉 牛乳 大豆	にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 パナナ	たまねぎ ぶなしめじ みかん缶 りんご缶 パナナ	精白米 精麦 じゃがいも 白玉だんご	カレールー にんにく ソース ガラスープ しお コショウ		
18土	第78回体育大会								
19日	体育大会片付け(給食なし)								
20月	振替休業日(5/19分)								
21火	麦ご飯 牛乳 辛味豆腐汁 肉じゃがコロッケ キャベツの塩もみ	776 28.9 26.9 2.5	ぶた肉 牛乳 とうふ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	えのきたけ キャベツ	精白米 精麦 ごま油 米油 ビーフ肉じゃがコロッケ (北海道じゃが芋)	煮干だし 豆板じゃん 麦みそ しお しょう油		
22水	あじそぼろご飯(麦ご飯) 牛乳 野菜スープ	615 29.1 16.8 2.4	とり肉 牛乳 たまご あじのほぐし身	にんじん にら たまねぎ えのきたけ キャベツ 青豆	たまねぎ えのきたけ キャベツ 青豆	精白米 精麦 米油 ごま さとう	しお 酒 みりん しょう油 ガラスープ		
23木	麦ご飯 牛乳 わかめスープ 綾ぶどう豚の焼き肉	608 28.9 16.6 2.1	ぶた肉 牛乳 (綾ぶどう豚) わかめ とうふ	にんじん ねぎ カラビーマン エリンギ キャベツ	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ	精白米 精麦 米油 ごま油 ごま	煮干だし しょう油 酒 焼き肉のタレ 豆板じゃん		
24金	チーズパン 牛乳 坦々麺 中華サラダ	808 36.2 27.8 4.7	ぶた肉 牛乳 大豆 鶏ささ身	にら にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶	もやし たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶	チーズパン 米油 干中華めん 米油 さとう ねりごま	豚骨スープ しお しょうが 酒 す しょう油 豆板じゃん 麦みそ		
27月	福井県の郷土料理 ソースカツ丼(麦ご飯) 牛乳 五目みそ汁	718 25.3 22.5 3.4	牛乳 油あげ わかめ ローストンカツ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ	精白米 精麦 米油 さとう じゃがいも	煮干だし 酒 しお ソース みりん ケチャップ 麦みそ		
28火	米粉パン 牛乳 チリコンカン 小松菜のサラダ	723 33.1 27.4 4	ぶた肉 牛乳 無塩せきウインナー オーシャンキング(タラ・ホキ) 白いんげん豆	にんじん トマト パセリ こまつな レモン果汁 たまねぎ きゅうり コーン缶	レモン果汁 たまねぎ きゅうり コーン缶	米粉パン 米油 さとう オリーブオイル	にんにく ガラスープ しお コショウ ソース ケチャップ しょう油 チリソース ワイン す		
29水	菜めし(麺) 牛乳 煮込みうどん ちくわと春野菜の和え物	599 27.6 13.6 2.7	とり肉 牛乳 油あげ かまぼこ ちくわ	かぼちゃ にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	精白米 精麦 ごま うどん麺 さとう	煮干だし うめちり しょう油 酒 みりん		
30木	麦ご飯 牛乳 八宝菜 春巻	848 31.4 34.8 2.2	ぶた肉 牛乳 ちくわ たまご 春巻(米粉入り)	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ キャベツ	たまねぎ たけのこ キャベツ	精白米 精麦 米油 ごま油 でん粉	しお コショウ しょう油		
31金	麦ご飯 牛乳 大根のみそ汁 魚の照り焼き きゅうりの塩もみ	729 29.3 27.4 2.7	とうふ 牛乳 わかめ さば切身(ノルウエー産)	にんじん こまつな だいこん たまねぎ きゅうり	だいこん たまねぎ きゅうり	精白米 精麦 米油 さとう	煮干だし しょうが しお 麦みそ 酒 しょう油 みりん		