



給食献立予定表

諸塚中学校

日付	こ ん だ て め い	加リ- (kcal)	お も な ざ い り よ う				
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る
1 (木)	麦ごはん 牛乳 たけのこのすまし汁 いわしのから揚げ ゆでもやし こどもの日デザート	787	牛乳 小いわし米粉からあげ かまぼこ	豆腐	にんじん たけのこ もやし	えのきたけ 小松菜 だいこん	米 麦 油 こどもの日デザート(ゼリー)
2 (金)	茶めし 牛乳 高野豆腐の煮物 たこときゅうりの酢の物	730	昆布 鶏肉 たこ	牛乳 高野豆腐 わかめ	たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん 枝豆 きゅうり	米 麦 砂糖
7 (水)	麦ごはん 牛乳 ベーコンとじゃがいもの煮物 野菜のみそアーモンド和え	773	牛乳 豚肉 ハム	ベーコン ちくわ 白みそ	たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん もやし	にんじん しいたけ ほうれん草 スイートコーン	じゃがいも 油 砂糖 麦 米 アーモンド
8 (木)	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	809	牛乳 豆腐 鶏肉	ベーコン もずく	にんじん ねぎ きくらげ	たまねぎ ゴーヤ	米 ごま でんぷん 油 麦 はちみつ じゃがいも 砂糖
9 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシライス グリーンサラダ 中のみ型抜きチーズ	800	牛乳 型ぬきチーズ	豚肉	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ	にんじん しめじ トマト ブロッコリー もやし	米 油 和風ドレッシング 麦 ハヤシルウ
12 (月)	減量わかめごはん 牛乳 ジャーチャー麺 日向夏ドレッシングサラダ	766	わかめ 豚肉ミンチ 豚レバー	牛乳 挽き割り大豆 赤みそ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	たまねぎ しいたけ アスパラガス もやし	米 うどん 砂糖 ごま油 日向夏ドレッシング
13 (火)	麦ごはん 牛乳 ごまみそ煮 磯香和え	723	牛乳 ちくわ 白みそ	豚肉 もみのり 赤みそ	にんじん 板こんにゃく さやいんげん 小松菜	たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 じゃがいも 油 砂糖 麦 里いも ごま
14 (水)	諸塚学校給食の日 とうきびごはん 牛乳 旬野菜のスープ 千切り大根の炒め煮	726	牛乳 鶏肉 かつお節	ベーコン 油揚げ	たまねぎ キャベツ ごぼう	にんじん 千切大根 しいたけ	米 じゃがいも 砂糖 割とうきび 油
15 (木)	振替休業日（5／17日体育大会前日準備分）						
16 (金)	チーズパン 牛乳 カレービーフン 枝豆サラダ	887	牛乳 えび	豚肉 ハム	たまねぎ か-ビーフン もやし	にんじん ブロッコリー 枝豆	チーズパン ごま油 ビーフン 砂糖
19 (月)	振替休業日（5／18日体育大会分）						
20 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜つみれ汁 ひじきの炒め煮	723	牛乳 野菜つみれ ひじき 大豆	豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじん えのきたけ しいたけ 枝豆	小松菜 れんこん 糸こんにゃく	じゃがいも 米 油 麦 砂糖
21 (水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのナムル	796	牛乳 挽き割り大豆	鶏肉 絹厚揚げ	たまねぎ しいたけ 枝豆 もやし	にんじん たけのこ 小松菜	米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま
22 (木)	麦ごはん 牛乳 カラフルスープ 豆乳コーンコロッケ いんげんのごま和え	738	牛乳 豆乳コーンコロッケ とりささみ	ベーコン	たまねぎ ほうれん草 スイートコーン	えのきたけ にんじん さやいんげん	米 油 ごま 麦 砂糖
23 (金)	麦ごはん 牛乳 親子丼 まだか漬け	782	牛乳 かまぼこ 0-汁大豆	鶏肉 卵 きざみ昆布	たまねぎ しいたけ 千切大根	にんじん ねぎ	米 油 麦 砂糖
26 (月)	麦ごはん 牛乳 山海汁 豚肉と厚揚げの炒め物	744	牛乳 白みそ 絹厚揚げ	はんぺん 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん 青ピーマン	しめじ ごぼう たまねぎ エリンギ	米 油 砂糖 麦
27 (火)	麦ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 魚のごま油和え ゆでブロッコリー	791	牛乳 豆腐 たら	油揚げ 白みそ	小松菜 たまねぎ ねぎ	にんじん しいたけ ブロッコリー	米 油 砂糖 麦 ごま油 ごま
28 (水)	麦ごはん 牛乳 肉団子スープ ホイコーロー	742	牛乳 豚肉	ミートボール 絹厚揚げ	にんじん ほうれん草 たまねぎ 青ピーマン	しいたけ キャベツ たけのこ にら	米 ごま油 砂糖 麦 春雨 でんぷん
29 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 豆と雑穀のサラダ	765	牛乳 ちくわ 五種豆	豚肉 とりささみ	たまねぎ 糸こんにゃく 枝豆 キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり もやし	米 じゃがいも 油 砂糖 五穀 ｲﾘｱｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
30 (金)	ハンバーガー 牛乳 トマトのスープ （照焼チキンパティ ゆでキャベツ）	719	牛乳 照焼チキンパティ	ベーコン	たまねぎ ブロッコリー	トマト キャベツ	バーガーパン じゃがいも