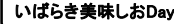
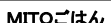
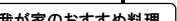


5月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食物繊維(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	木	ミルクパン					ミルクパン			839
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆・ 赤いんげん豆・ウィンナー		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・クチャップ・トマトピューレ・ ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ ローリエ	
		水菜とチキンのサラダ	とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.0
2	金	ご飯					ご飯			863
		牛乳		牛乳						
		とり肉の台湾唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・五香粉・塩	2.5
		春雨のあえもの			にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	春雨・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・酢	
		サンラータン	ぶた肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・酢・塩・こしょう・ ラー油	
7	水	ご飯	MITOごはん				ご飯			823
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものカレーそばろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・ 砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん・カレー粉	2.5
		香りあえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油・塩	
		★納豆	納豆							
8	木	コッペパン					コッペパン			790
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		3.6
		かいそうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ、まわかめ、昆布、 ふのり、とさかのり		キャベツ・きゅうり・ とうもろこし	砂糖	油	オニオンドレッシング・醤油・酢・ こしょう	
		ポテトのスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
9	金	ご飯	MITOごはん				ご飯			881
		牛乳		牛乳						
		さわらの照り焼き	◇さわらの照り焼き							2.3
		ごま酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油・塩	
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
		★みとちゃん団子					◇みとちゃん団子			
12	月	コッペパン					コッペパン			774
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	3.9
		ペンネソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトソース	
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆・ えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん・水菜	キャベツ・玉ねぎ・セロリ・ エリンギ			パジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
13	火	ご飯					ご飯			849
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ クチャップ・ウスターソース・こしょう	2.7
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
14	水	ご飯					ご飯			829
		牛乳		牛乳						
		肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							2.3
		大豆いりサラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			ごまドレッシング・塩・酢・醤油・ こしょう	
		大根とこんにゃくの煮物	とり肉・高野豆腐・ちくわ		にんじん	大根	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	
		パインアップル(台湾産)				パインアップル				
15	木	はちみつパン					はちみつパン			842
		牛乳		牛乳						
		みそポークシチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・マスタード	3.2
		コールスローサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ レモン果汁			コールスロードレッシング・塩・ こしょう	
16	金	ご飯					ご飯			819
		牛乳		牛乳						
		あじのさんが焼き	◇あじさんが焼き			しょうが	砂糖・でん粉		醤油・みりん	2.4
		炒り豆腐	ぶた肉・豆腐	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
19 月	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						820
	オムレツ	◇ブレーンオムレツ							
	ポテトサラダ	まぐろ水煮		にんじん	玉ねぎ・きゅうり・ とうもろこし	じゃがいも	油	マヨネーズ/ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.5
	麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・ キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ オレガノ	
20 火	ご飯 					ご飯			
	牛乳 		牛乳						856
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・ デミグラスソース・ハヤシブレイク・塩・ こしょう・赤ワイン・ローリエ	
	ツナレモンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・ 玉ねぎ・レモン果汁		油	マスタード・塩・こしょう	2.2
21 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						818
	子持ちししゃも磯辺フライ(2本)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	2.4
	生揚げと大根の炒め煮	とり肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・ でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	
22 木	黒パン					黒パン			
	牛乳		牛乳						828
	クリームチキンシチュー	とり肉・白いんげん豆・ ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ ローリエ	
	ごぼうとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん・水菜	ごぼう・キャベツ		油	コンソメ・ミッドレッシング・酢・塩・ こしょう	3.0
23 金	ご飯 					ご飯			
	牛乳		牛乳						795
	★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.5
	五目みそスープ	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・キャベツ・しめじ・ もやし・ねぎ		油	中華だし	
26 月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン			
	牛乳 		牛乳						829
	チキンと野菜のトマト煮	とり肉・ウインナー		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ 中濃ソース・塩・こしょう・パセリ	
	パスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズ/ノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.1
27 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						859
	かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおでん粉付			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	醤油・みりん・酒	
	もやしサラダ 	とり肉水煮		小松菜	もやし	砂糖	油・ごま油	醤油・酢・塩	2.3
	あごだしの健康みそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用あご	
28 水	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳						856
	マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ 椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	中華だし・豆板醤・てんめんじやん・ 酒・塩・こしょう・醤油	
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・もやし	ビーフン・砂糖	ごま油	醤油・酢	1.9
29 木	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						780
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・ 醤油	
	クルトンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし	クルトン	油	コールスロッドレッシング・酢・塩・ こしょう	3.8
	ウインナーとポテトのスープ煮	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・大根・玉ねぎ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ ローリエ	
30 金	ご飯 					ご飯			
	牛乳		牛乳						817
	★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
	おかかあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	2.4
	のりふりかけ		のりふりかけ						

5月学校給食栄養量(20回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	829	32.3	23.6	427	4.2	491	0.9	0.7	46	2.8	9.2
		16%	27.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
※ ★の献立は、戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。