

5月 給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1人分 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料					
			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 (月)	たけのこご飯 すまし汁 かつおの竜田揚げ 三色お浸し 牛乳 柏もち	808 33.1 20.8 2.7	油揚げ 豆腐 牛乳 かつおの竜田揚げ	たけのこ 絹さや 干し椎茸 小松菜	人参 ねぎ わかめ もやし	給食用精米 大麦 三温糖 こめ油 花麩 コメ白絞油 ごま 柏もち		
2 (火)	学鳳ウォーク 給食はありません お弁当を持参して下さい							
8 (月)	ごはん 豆腐入り中華スープ 鶏肉の照焼き ポテトサラダ 牛乳	776 30.2 23.9 2.5	鶏肉 豚肉 豆腐 いり玉子 牛乳 チーズ	木耳 大根 小松菜 玉ねぎ むき枝豆	たけのこ 人参	給食用精米 じゃが芋 三温糖 清酒 ごま油 マヨネーズ		
9 (火)	きなこ揚げパン ポテトスープ オムレツ レモンサラダ 牛乳	810 31.1 32.2 3.3	きな粉 牛乳 ベーコン スキムミルク ツナ オムレツ	ブロッコリー しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パセリ レモン果汁		コッペパン 上白糖 コメ白絞油 じゃが芋 三温糖 オリーブ油		
10 (水)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 豆もやしとほうれん草のナムル 牛乳	807 37 27.9 3	牛乳 豚肉 豆腐 さば	人参 大根 ねぎ 干し椎茸 法蓮草 もやし		給食用精米 じゃが芋 こんにゃく ごま ごま油		
11 (木)	ご飯 白玉汁 豚肉の味噌焼き 海藻サラダ 牛乳	812 29.4 27.4 2.5	牛乳 油揚げ 豚肉 いり玉子	人参 大根 干し椎茸 小松菜 にんにく 海藻サラダ コーン缶 キャベツ		給食用精米 白玉餅 三温糖 清酒 ごま こめ油 サラダ用こんにゃく		
12 (金)	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 牛乳 豆乳パンナコッタ	904 36.9 24.8 2.9	豚ひき肉 大豆ミート 大豆ペースト スキムミルク 無塩バター 牛乳 デミグラスソース	玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトピューレ グリーンピース トマト缶 にんにく レーズン		三温糖 ソフトめん		
15 (月)	ごはん みそ汁 じじきと枝豆の豆腐カツ 甘酢和え 牛乳 ふりかけ(おかか)	749 22.8 22.2 2.9	牛乳 あさり いり玉子 ひじきと枝豆の豆腐カツ	小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参		給食用精米 じゃが芋 コメ白絞油 ごま 三温糖 すこやかふりかけ		
16 (火)	中体連陸上 1日目 給食はありません お弁当を持参して下さい							
17 (水)	中体連陸上 2日目 給食はありません お弁当を持参して下さい							
18 (木)	ごはん ニラ玉汁 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 牛乳 アセロラゼリー	777 36.7 22.7 2.8	牛乳 鮭 チーズ 鶏卵 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ しめじ パセリ たら 人参 切干大根 干し椎茸 アセロラゼリー		給食用精米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ		
19 (金)	山菜うどん 若竹信田 カミカミサラダ 牛乳	820 34.7 25.8 3.2	とり肉 しらす 牛乳 大豆 アーモンド 若竹信田	水煮山菜 干し椎茸 人参 ごぼう ねぎ キャベツ ブロッコリー		ソフトめん 清酒 こめ油 三温糖 マヨネーズ ごま		
22 (月)	前期中間考査1日目 給食はありません							
23 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 豆腐入りハンバーグ しらす和え 牛乳 Caウェハース	748 25.3 22 2.8	牛乳 凍豆腐 しらす チーズ 豆腐入りハンバーグ	白菜 玉ねぎ しめじ 法蓮草 人参 もやし		給食用精米 里芋 三温糖 ごま		
24 (水)	ごはん けんちん汁 鉄っ子ひじき 五目厚焼玉子 酢みそ和え 牛乳	718 24.7 19.9 2.5	牛乳 鶏肉 豆腐 いか 五目厚焼玉子	きゅうり 人参 大根 ねぎ ごぼう キャベツ 鉄っ子ひじき		給食用精米 里芋 こんにゃく こめ油 三温糖 ごま		
25 (木)	麦ごはん ワンタンスープ アジフライ ちぐさ and え 牛乳	763 29.2 21 2.5	いり玉子 牛乳 鶏肉 あさり あじフライ ロースハム	木耳 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ 小松菜		給食用精米 大麦 三温糖 春雨 コメ白絞油 ごま 肉入りワンタン		
26 (金)	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ ベビーパイン	878 27.4 27.6 3.1	ミックス 鶏肉 大豆ペースト 牛乳 ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 レーズン キャベツ ブロッコリー		給食用精米 大麦 じゃが芋 こめ油 マヨネーズ		
29 (月)	麻婆豆腐丼 春雨スープ 切干大根のマヨサラダ 牛乳	779 30 23.7 3.6	牛乳 豚肉 豆腐 大豆ミート 大豆ペースト	生姜 にんにく ねぎ 人参 にら 干し椎茸 小松菜 木耳		給食用精米 大麦 こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 清酒		
30 (火)	コッペパン いちごジャム 南瓜ポタージュ ミートチーズ焼き サラダ 牛乳 りんごタルト	877 32.4 28.9 3.2	牛乳 スキムミルク 大豆ミート チーズ 豚ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラ 人参 枝豆		コッペパン イチゴジャム こめ油 オリーブ油 フレンチフライポテト りんごのタルト		
31 (水)	麦ごはん なめこのみそ汁 ブリの照り焼き マカロニサラダ 牛乳	776 32.6 25.9 3.1	いり玉子 牛乳 豆腐 ブリ チーズ ベーコン	なめこ ねぎ 生姜 きゅうり 人参 キャベツ		給食用精米 大麦 三温糖 清酒 マカロニ マヨネーズ		

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更する場合があります。ご理解くださいますようお願いいたします。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。