

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食分 - (kcal) 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 (水)	中華丼 わかめスープ クラゲの中華和え 牛乳 お茶プリン	794 30.1 23.3 3.4	豚肉 いか 牛乳	むきえび 豆腐 うずら卵	生姜 白菜 竹の子 わかめ	玉ねぎ 人参 木耳 干し椎茸	給食用精米 ごま油 でん粉	清酒 三温糖 胡麻
2 (木)	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							
7 (火)	竹の子ごはん すまし汁 かつおの竜田揚げ(おろしソース) 三色お浸し 牛乳 柏餅	853 34.1 21.5 3	油揚げ 豆腐	牛乳 カツオ	竹の子 絹さや 干し椎茸 大根	人参 ねぎ わかめ 生姜	給食用精米 花麩 胡麻	大麦 こめ油 コメ白絞油
8 (水)	麦ごはん えのきのみそ汁 豚肉の生姜焼き 酢みそ和え 牛乳	716 32.6 18.8 2.7	豚肉 凍り豆腐	牛乳 あさり	えのき にんにく 小松菜 人参	大根 生姜 キャベツ	給食用精米 清酒 胡麻	大麦 ごま油 三温糖
9 (木)	ごはん キムチスープ 餃子 ごま和え 牛乳	755 28 22.9 2.8	牛乳 豚肉 餃子	豆腐 炒り玉子	干し椎茸 えのき キムチ 小松菜	玉ねぎ にら 生姜 人参	給食用精米 清酒 胡麻	ごま油 こめ油 三温糖
10 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 レモンサラダ モーモーゼリー	854 38.3 18.5 3	豚肉 大豆 チーズ	大豆ミート バター 牛乳	玉ねぎ ケチャップ グリーンピース にんにく	人参 トマトピューレ トマト缶 コーン缶	三温糖 オリーブ油	ソフトめん
13 (月)	ごはん 手作り鶏団子スープ カレーコロッケ 梅和え 牛乳 ベビーパイン	795 28 23.4 2.4	牛乳 大豆 鯉節	鶏肉 卵	干ひじき 生姜 白菜 木耳	ねぎ 人参 小松菜 カリフラワー	給食用精米 でん粉 ごま油	カレーコロッケ 清酒
14 (火)	全会津中体連陸上 給食はありません お弁当を持参して下さい							
15 (水)	麦ごはん 豚肉の好き焼風煮物 厚焼き玉子 切干大根のマヨサラダ 牛乳	800 30 25.9 2.5	カニカマ 豚肉 厚焼き玉子	牛乳 焼き豆腐	ねぎ 白菜 切干大根	えのき 人参 小松菜	給食用精米 焼麩 三温糖 こめ油	大麦 しらたき 清酒 マヨネーズ
16 (木)	コッパン ジャム レタススープ サワラのタルタル焼き コーンサラダ 牛乳	795 37.2 29.9 3.4	牛乳 チーズ 炒り玉子	卵 サワラ	人参 レタス ピクルス コーン缶	しめじ パセリ 玉ねぎ 枝豆	コッパン ジャム マヨネーズ	
17 (金)	ご飯 白菜と生揚げのみそ汁 豚肉のソテーりんごソースかけ のり and え 牛乳	763 29.9 25.2 2.6	牛乳 チーズ	生揚げ 豚肉	白菜 生姜 レモン果汁 キャベツ	人参 りんご ほうれん草 のり	給食用精米 こめ油	じゃが芋 三温糖
20 (月)	前期中間考査 1日目 給食はありません							
21 (火)	ごはん 大根のみそ汁 ししゃもフライ 錦和え 牛乳 ミルメーク	765 23.5 21.9 2.5	牛乳 ししゃもフライ いり玉子	豆腐 ししゃもフライ	大根 人参	もやし 小松菜	給食用精米 胡麻 ミルメーク	じゃが芋 春雨 ごま油
22 (水)	ごはん 白菜スープ シュウマイ ホイコーロー 牛乳 桃の杏仁豆腐	818 25 27 3	牛乳 豚肉	鶏肉 シュウマイ	人参 白菜 ねぎ キャベツ	竹の子 干し椎茸 インゲン 生姜	給食用精米 でん粉	こめ油 三温糖
23 (木)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ホッケの一夜干し ごぼうサラダ 牛乳	809 38.6 26 2.7	牛乳 卵 ホッケ	鶏肉 凍り豆腐 ロースハム	人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 干ひじき	給食用精米 胡麻	ごま油 しらたき 三温糖 マヨネーズ
24 (金)	シーフードカレー 牛乳 ビーンズサラダ ソファールヨーグルト	808 28 24.1 3.2	いか あさり 脱脂粉乳 ミックスビーンズ	むきえび 大豆 牛乳	玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ	人参 にんにく れんこん	給食用精米 ワイン じゃが芋	大麦 こめ油
27 (月)	ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒煮 牛乳	754 28.4 24.8 2.8	牛乳 鶏肉	油揚げ さつま揚げ	大根 干ひじき 干し椎茸	小松菜 人参	給食用精米 三温糖 こめ油	里芋 しらたき
28 (火)	黒糖パン クラムチャウダー ハムエッグ グリーンサラダ 牛乳	756 31.1 29.8 3.3	牛乳 あさり 大豆 ツナ缶	ベーコン 脱脂粉乳 ハムエッグ	人参 パセリ フロッキー	玉ねぎ キャベツ アスパラ	黒糖パン こめ油	じゃが芋 オリーブ油
29 (水)	ごはん 中華スープ 生揚げの肉みそがけ バンサンスー 牛乳	740 25.7 22.6 2.7	牛乳 生揚げ ロースハム	鶏肉 豚肉 錦糸卵	白菜 木耳 人参 玉ねぎ	小松菜 竹の子 生姜 にら	給食用精米 清酒 胡麻 春雨	ごま油 三温糖 でん粉
30 (木)	麦ごはん なめこ汁 キャベツメンチカツ 温野菜サラダ 牛乳 Caウエハース	782 25.9 23.3 2.8	大豆 豆腐 キャベツメンチカツ	牛乳 炒り玉子	なめこ わかめ カリフラワー	ねぎ フロッキー 人参	給食用精米 コメ白絞油	大麦



# 給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	I材料 - (kcal) 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
31 (金)	高校音楽学習発表会 給食はありません お弁当を持参して下さい				

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材を変更することがあります。ご理解下さいますよう、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。