

5月分学校給食献立表

R7.5.1
 武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		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 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
1・木	きな粉揚げパン	きなこ				コッパン・砂糖	油			806
	牛乳		牛乳							32.1
	ポルチ	豚肉	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリー だいこん・にんにく・りんご	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう 赤ワイン		27.3
	SOYよかサラダ	ガルバンゾー・大豆 ちくわ			きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・しょうゆ		2.8
2・金	ごはん					こめ				876
	牛乳		牛乳							32.8
	厚揚げのユーリンチー風	厚揚げ			根深ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酢		26.1
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ		2.8
	中華スープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	はるさめ		しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素		
こどもの日デザート	豆乳クリーム			りんご果汁・レモン果汁	砂糖					
5月	☆☆こどもの日☆☆									
6月	☆☆振替休日☆☆									
7・水	ごはん					こめ				799
	牛乳		牛乳							25.3
	スコップコロッケ	豚肉・おから		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう		20.6
	ポイルキャベツ/ソース				キャベツ			ソース・ケチャップ・みりん		2.7
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま			
8・木	小松菜とじゃこの混ぜごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		こめ	ごま・油	塩		776
	牛乳		牛乳							28.3
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープの素		22.8
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		ドレッシング・ごま			3.0
9・金	ごはん					こめ				740
	牛乳		牛乳							32.0
	魚の黄金焼き	赤魚		にんじん			マヨネーズ			22.2
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		2.2
12・月	沢煮椀	豚肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たけのこ えのきだけ・干しいたけ			しょうゆ・酒・塩		
	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ				810
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ		23.9
	牛乳		牛乳							20.7
13・火	切り干し大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切り干し大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩		2.9
	ごはん					こめ				821
	牛乳		牛乳							34.3
	いわしの生姜煮	いわし					砂糖	しょうゆ		22.5
14・水	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり					1.9
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	たけのこ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	みりん		
	天津飯 (ごはん)					こめ				789
	天津飯 (具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢 中華スープの素		29.1
15・木	牛乳		牛乳							23.8
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ		2.5
	小型ミルクパン					ミルクパン				886
	牛乳		牛乳							34.8
16・金	ほうれん草とベーコンの スープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	コンソメ・しょうゆ		28.6
	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも・でんぷん	油	塩		2.7
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・加工でんぷん				
19・月	ごはん					こめ				784
	牛乳		牛乳							28.7
	豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく・りんご	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酒 トウバンジャン		20.2
	五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ					2.3
フルーツミックス				みかん・もも・パイナップル						
19・月	☆☆代休☆☆ (5/18分)									

5月分学校給食献立表

R7.5.1
 武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		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 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
20 ・ 火	ごはん	武雄食の日:チンゲンサイ									
	牛乳		牛乳								818
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ使用 ホールコーン	パン粉	油				31.4
	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖			しょうゆ・みりん		25.6
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ						2.3
21 ・ 水	ごはん										
	牛乳		牛乳								830
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから まぐろ・かつお節	牛乳		キャベツ			マヨネーズ	お好み焼きソース		27.9
	ごぼうと豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり			ドレッシング・ごま	しょうゆ		29.8
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ			ごま油	中華スープの素 しょうゆ・塩・こしょう		2.6
22 ・ 木	コッペパン							コッペパン			
	牛乳		牛乳								748
	チリコンカン	豚肉・大豆		トマト	たまねぎ	砂糖	油		塩・こしょう・ソース ケチャップ・チリソース		35.2
	ハムマリネサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ セロリー・レモン	砂糖	オリーブ油		酢・塩・こしょう		26.8
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉	ラード		コンソメ・塩・こしょう		3.8
23 ・ 金	ごはん										
	牛乳		牛乳								818
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜キムチ	じゃがいも・砂糖	油		しょうゆ・みりん・酒		27.4
	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉・でんぷん 砂糖	ごま油		塩・しょうゆ・酢 酒・ラー油		14.9
	ナムル				きゅうり・もやし・切干大根		ごま・ごま油		しょうゆ・塩		3.0
26 ・ 月	ごはん										
	牛乳		牛乳								765
	豆腐のカレー炒め	豆腐・豚肉 豚レバー		にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・エリンギ	砂糖・米粉	油・バター		しょうゆ・トウバンジャン カレー粉・塩・酒		29.5
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	キャベツ・えのきだけ	砂糖	ごま・油		しょうゆ・酢・塩		23.0
	メロン				メロン						2.0
27 ・ 火	ごはん										
	牛乳		牛乳								771
	魚のレモンじょうゆかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・米粉 砂糖	油		塩・酒・しょうゆ みりん		30.1
	にらともやしの炒め物	ウインナー		にら	もやし		油		塩・こしょう		20.4
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					2.6
28 ・ 水	ごはん										
	牛乳		牛乳								745
	野菜の肉あんかけ	豚肉・大豆		ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・トウバンジャン オイスターソース		30.0
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	ワンタン			塩・こしょう・しょうゆ		19.8
29 ・ 木	ごはん										
	牛乳		牛乳								745
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉・米粉	油		カレー粉		30.9
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	砂糖・こんにやく	油		しょうゆ・みりん		21.5
	ごま入り豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干ししいたけ	さつまいも こんにやく	油・ごま				3.5
30 ・ 金	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし きくらげ	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油		塩・しょうゆ・こしょう 中華スープの素		829
	牛乳		牛乳								31.0
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		しょうゆ		25.9
	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳					蒸しパンミックス			2.9