



令和6年5月献立予定表 (中学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加り- (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	
1 (水)	山菜うどん 牛乳 つぼ漬けあえ 柏餅	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ちくわ	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい わらび もやし つぼづけ	うどん かしわもち		763 29.8
2 (木)	ごはん 牛乳 カリコロチキン マカロニサラダ 野菜つみれのみそ汁	とりにく やさいつみれ こめフレーク みそ	牛乳	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	しょうが にんにく とうもろこし きゅうり だいこん	ごめ マカロニ	マヨネーズ あぶら	791 35.5
7 (火)	豆腐のうま煮丼 牛乳 もやしのあえ物 黒糖ビーンズ	ぶたにく とうふ ささみフレーク こくとうビーンズ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー もやし	しょうが きくらげ たまねぎ はくさい	ごめ おぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	799 35.9
8 (水)	ソフト麺ミートソースかけ 牛乳 チーズサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいたず	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ パプリカ	ソフトめん さとう ゼリー	あぶら	825 37.6
9 (木)	ごはん 牛乳 さごしの木の芽みそがけ 甘酢あえ 若竹汁	さごし みそ ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きのめ	だいこん たけのこ えのきたけ はくさい	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	732 29.7
10 (金)	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ ツナポテトサラダ	ぶたにく ベーコン ツナ	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ	しょうが とうもろこし きりぼしだいこん もやし きゅうり たまねぎ	ごめ じゃがいも はるさめ	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	759 27.0
13 (月)	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ 田舎汁	ハンバーグ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし キャベツ だいこん	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま こんにゃく	738 28.1
14 (火)	豆ごはん 牛乳 親子煮 塩昆布あえ	とりにく たまご こうやどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな グリーンピース	たまねぎ はくさい きゅうり	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら さとう	741 26.8
15 (水)	【お誕生日給食】 ちゃんぽんめん 牛乳 こんにゃくの中華あえ 米粉の若草カップケーキ	ぶたにく かまぼこ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん	ちゅうかめん こんにゃく コーンスターチ さとう ごめこホットケーキミックス	ごまあぶら あぶら	809 35.7
16 (木)	ごはん 牛乳 かつおの生姜醤油フライ 春野菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	あぶらあげ やきぶた とうふ かつおのしょうがじょうゆフライ	牛乳 かつおぶし みそ	にんじん きぬさや ねぎ	キャベツ たまねぎ	ごめ あぶら ごまあぶら	771 32.5	
17 (金)	久苦総合体育大会							
20 (月)	ごはん 牛乳 ポテトとお米のササミカツ 梅肉あえ さつまいものみそ汁	ササミカツ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ うめ れんこん たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	あぶら	728 27.3
21 (火)	チキンカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 豆乳プリン	とりにく ロースハム	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	ごめ おぎ じゃがいも マーマレード	あぶら カレールウ プリン	765 27.5
22 (水)	五目うどん 牛乳 刻み大豆あえ ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ だいたず ちくわのいそべあげ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん きゅうり もやし	うどん さとう	あぶら	741 29.3
23 (木)	【おはなし給食～りんごかもしれない～】 ツナピラフ 牛乳 ポトフ りんごかもしれないフルーツミックス	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ おうとう	たまねぎ とうもろこし だいこん りんご	ごめ じゃがいも ゼリー	あぶら だいたずバター	738 27.9
24 (金)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう いも団子汁	ぶたにく さけ	牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう はくさい	ごめ こんにゃく さとう いもだんご	あぶら	735 32.2
27 (月)	中華丼 牛乳 めかぶの酢の物 一口ゼリー (洋梨)	ぶたにく さつまあげ チキンハム	牛乳 めかぶ	きぬさや にんじん キャベツ とうもろこし	にんにく たまねぎ しょうが もやし きゅうり	ごめ おぎ さとう ゼリー	ごまあぶら かたくりこ	718 27.3
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味がらめ おひたし 根菜汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく キャベツ だいこん	ごめ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら さといも	768 33.2
29 (水)	塩ラーメン 牛乳 ひじきの中華サラダ しゅうまい	ぶたにく なると ツナ しゅうまい	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく しょうが だいこん もやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	721 38.9
30 (木)	ごはん 牛乳 アジのレモンしょうゆがけ たくあんあえ 厚揚げのみそ汁	あじ あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	はくさい もやし レモン たくあん しめじ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	740 30.1
31 (金)	バターロールパン 牛乳 ポークビーンズ 錦糸卵とアスパラガスのサラダ	ぶたにく だいたず きんしたまご	牛乳	にんじん いんげん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー	バターロールパン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	870 35.7

*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や
給食の情報を見る
ことができます。

