



# 5月 学校給食献立表



図館市立桔梗中学校

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
1 ／ 金	丸割りパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	チキンチャウダー		若鶏もも肉 脱脂粉乳 牛乳 全粉乳 ほたて ナチュラルチーズクリー ム	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも サラダ油 でん粉 上白糖 なたね油 薄力粉 パーム油 バター 還元麦芽糖 ぶどう糖	白ワイン 食塩 胡椒 ローリエパウダー 冷凍ガラ (とり骨)
	フリタレカツ		ぶり		パン粉 油(大豆白紋) 上白糖	胡椒 醤油 清酒 みりん
	ぶどうゼリー			ぶどう (生)	ざらめ糖(グラニュー 糖) 果糖 水あめ	食塩
7 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		生豆腐 わかめ 油揚げ 白みそ	長ねぎ		煮干し
	鮭と大豆のべっこう煮		鮭 大豆 赤みそ	生姜 グリンピース	でん粉 サラダ油 黒砂糖	清酒 醤油 みりん トマトケチャップ
	ふきの炒め煮		さつま揚げ	ふき水煮 人参	つきこんにやく 油(米白紋) 三温糖	醤油 みりん 一味唐辛子
8 ／ 金	小型コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	スパゲティミートソース		豚肩ひき肉 若鶏胸ひき肉 豚レバー 大豆ひきわ り	人参 玉ねぎ トマトピューレー	薄力粉 油(大豆白紋) オリーブオイル 小麦粉 サラダ油	食塩 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 中濃ソース 胡椒
	野菜チップス			ごぼう 人参	でん粉 油(大豆白紋) さつまいも	食塩 ブラックペッ パー
	チーズ		プロセスチーズ			
11 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレー豆腐		生豆腐 若鶏胸肉	玉ねぎ 長ねぎ むき枝豆 しめじ	でん粉 薄力粉 上白糖 ぶどう糖 パーム油 油(大豆白紋)	醤油 中濃ソース ウスターソース 食塩 カレー粉 けずり節
	春巻き		ひじき 豚肩肉	たけのこ 人参	薄力粉 油(大豆白紋) でん粉 上白糖 油(大豆・菜種油)	清酒 醤油 食塩 オイスターソース
	ミニトマト			ミニトマト		
12 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	五目うどん		豚肩肉 油揚げ なる と	小松菜 長ねぎ しめじ	薄力粉 上白糖	醤油 清酒 一味唐辛子 出し昆布 けずり節
	厚揚げの肉みそ煮		生揚げ 豚肩ひき肉 赤みそ	長ねぎ 人参	三温糖 でん粉	清酒
	キャベツの塩昆布あえ		塩昆布	キャベツ	ごま油 いらごま (白)	

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
13 ／ 水	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	コーンポタージュ		ほたて 脱脂粉乳 ナチュラルチーズクリー ム 全粉乳 クリーム 牛 乳		コーンペースト しめじ ホールコーン缶 玉ねぎ でん粉	薄力粉 上白糖 バター なたね油 パーム油
	ポークビーンズ		豚もも肉 いんげん豆		人参 グリンピース 玉ねぎ トマトピュー レー	上白糖
	パイン				パイン缶	
14 ／ 木	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	かきたまわかめスープ		凍結全卵 生豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ にんに く	春雨(緑豆) ぶどう 糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	ブルコギ丼		豚肩肉	玉ねぎ 人参 なら もやし 長ねぎ にんに く	ごま油 上白糖 いらごま(白)	清酒 醤油 コチジャ ン
	はちみつレモンゼリー			レモン(果汁、生)	はちみつ 水あめ	
15 ／ 金	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	チキンブラウンソース		若鶏胸肉	人参 玉ねぎ しめじ トマトピューレー	じゃがいも 薄力粉 でん 粉 上白糖 ぶどう糖 バ ター	食塩 赤ワイン 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	アスパラウインナー		ウインナー	グリーンアスパラ 人参 玉ねぎ ホールコーン 缶		食塩 ブラックペッ パー
	りんご			りんご		
黒豆きなこクリーム			きな粉 脱脂粉乳		上白糖 粉あめ ぶどう糖 ごま油 大豆白紋油 19E22油 パーム油	食塩
18 ／ 月	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	しょうゆラーメン		わかめ 豚肩肉 焼きのし	もやし 長ねぎ にんに く ホールコーン缶 玉ねぎ	薄力粉 ぶどう糖	食塩 胡椒 醤油 煮干し 冷凍ガラ(とり骨)
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	薄力粉 上白糖 ラー ド 油(大豆白紋)	醤油 食塩
	ホイコーロー		豚肩肉 赤みそ	キャベツ にら 人参	油(大豆白紋) 上白糖	醤油 清酒 豆板醤 テンメンジャン
19 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	うま煮		若鶏もも肉 若鶏胸肉 焼きちくわ 高野豆腐 油揚げ	人参 しめじ さやいんげん	じゃがいも こんにやく 三温糖	醤油 みりん けずり 節
	大豆とじゃこのあめがらめ		大豆 しらす		でん粉 油(米白紋) 上白糖 いらごま (白)	醤油 みりん
	きゅうり南蛮漬け			きゅうり	上白糖 ごま油	醤油 ラー油 一味唐辛子 食塩
20 ／ 水	コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	白かぶスープ		大豆たんぱく 豚ひき 肉 鶏ひき肉	かぶ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが ホールコーン缶	上白糖 ラード なたね油 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	グラタン		若鶏もも肉 若鶏胸肉 牛乳 全粉乳 じゃが 人参 ほたて ナチュラルチーズ クリーム 脱脂粉乳 パーム油 バター	玉ねぎ しめじ ホールコーン缶	油(大豆白紋) 薄力粉 でん粉 上白糖 なたね 油 パーム油 バター パ ン粉	食塩 胡椒
りんご			りんご			

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
21 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	さつまい		若鶏胸肉 さつま揚げ 生豆腐 白みそ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも つきこんにゃく	煮干し
	いわしフライ		まいわし		薄力粉 パン粉 油(大豆白絞)	食塩 ウスターソース
	ひじきのふりかけ		ひじき	しそ	油(大豆白絞) 三温糖 いりごま(白) 上白糖	醤油 みりん 食塩
22 ／ 金	小型コッペパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	スパゲティペロンチーノ		豚肩肉	にんにく 玉ねぎ しめ じ キャベツ ピーマン	薄力粉 オリーブオイル 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 たかの爪 ブラックペッパー
	じゃがいもコロッケ		きな粉	玉ねぎ	薄力粉 じゃがいも 上白糖 粉あめ 水あめ パン粉 サラダ油	食塩 ベーキングパウ ダー
	ヨーグルト		てんぐさ(寒天) ゼラチン 全粉乳 脱脂粉乳		上白糖	
25 ／ 月	ごはん【茶碗なし】	牛乳	牛乳		精白米	
	ドライカレー		若鶏胸ひき肉 豚肩ひき肉 豚しほり 大豆ひきわり	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマトピューレー	薄力粉 でん粉 バター ぶどう糖 パーム油 上白糖 油(大豆白絞)	トマトケチャップ 醤油 食 塩 中濃ソース ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ 胡椒 クミン チリペッパー 赤ワ イン
	チキンサラダ		ささみ 大豆たんぱく	キャベツ きゅうり	米ぬか油 いりごま (白) 上白糖 油(大豆・菜種 油)	食塩 穀物酢
	ハスカップゼリー			ハスカップ	上白糖 ぶどう糖	
26 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	のっぺい汁		若鶏もも肉 若鶏胸肉 高野豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく サラダ油 でん粉	食塩 醤油 出し昆布 けずり節
	チキンみそカツ		大豆たんぱく 鶏もも 肉 白みそ		薄力粉 パン粉 大豆白絞油 でん粉 油(大豆白絞)	食塩
	大根サラダ			大根 玉ねぎ にんにく	三温糖 ぶどう糖 ごま油 いりごま (白)	穀物酢 醤油 食塩 胡椒
27 ／ 水	ツイストパン	牛乳	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳		強力粉 上白糖 バター ショートニン グ	食塩
	小松菜と卵のスープ		豚肩ひき肉 凍結全卵	小松菜 人参 玉ねぎ	薄力粉 上白糖 ぶどう糖 還元麦芽糖	食塩 胡椒 冷凍ガラ(とり骨)
	ウインナーチリソース		ウインナー	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	油(米白絞) 上白糖 でん粉	トマトケチャップ 豆板醤 食塩 胡椒
	キャラメルポテト				さつまいも 上白糖 油(大豆白絞) バター	

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
28 ／ 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	きつねうどん		若鶏胸肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜	薄力粉 三温糖	醤油 清酒 一味唐辛 子 出し昆布 けずり節 みりん
	豚肉とこんにゃくのごまがらめ		豚もも肉		でん粉 油(大豆白絞) つきこんにゃく 上白糖 いりごま(白) ねりごま (白)	醤油
	白菜のおかかあえ		細かいけずり節	白菜		醤油
29 ／ 金						

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

