



令和3年5月予定献立表



[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					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 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
3	月			けんぽうきねんび 憲法記念日	風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の祝日です。 国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、 母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。 こどもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。						
4	火			みどりの日							
5	水			こどもの日							
6	木	ご飯	○	福神漬け チキンカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ ナタデココ アロエ みかん缶 パイン缶	米 じゃが芋 ゼリー	油	841 23.3 19.0 3.0
7	金	ご飯	○	さわらの塩こうじ焼き 五目金平 白玉汁	さわら 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにやく 干し椎茸 大根	米 砂糖 白玉	ごま油 ごま	814 35.3 20.9 2.8
10	月	パセリライス	○	ハンバーグ トマトソース ひじき入りポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳 ひじき	パセリ 人参	玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	899 29.1 32.4 3.9
11	火	ご飯	● ミルメーク ココア	いわしの梅煮 切干大根の煮物 酒々井味噌の呉汁	いわし 油揚げ 豆乳 大豆 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	干し椎茸 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	米 里芋 ミルメーク	油	814 30.9 21.3 3.5
12	水	揚げパン (きなこ)	○	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ 一口ぶどうゼリー 2個	きな粉 ハム 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ 砂糖 ゼリー	油	852 34.1 29.3 3.8
13	木	麦ご飯	○	にらまん バンバンジーサラダ ジャジャン豆腐	にらまん 鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	こんにやく きゅうり もやし 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	883 36.3 27.1 3.3
14	金	ご飯	○	天ぷら(ししゃも1本・かぼちゃ1個)(天つゆ) 野菜のレモン和え すまし汁 水ようかん	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	南瓜 人参 みつ葉	キャベツ きゅうり レモン 干し椎茸 長ねぎ	米 天ぷら粉 水ようかん	油 ごま	806 27.6 21.2 3.6
17	月	ご飯	○	さば白醤油焼き ほうれん草の和風サラダ 根菜ごま汁	さば 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	873 34.1 32.5 2.1
18	火	ピラフ	○	オムレツ デミグラスソース 花野菜サラダ 白花豆のポターージュ	卵 鶏肉 ひよこ豆 白花豆 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ カリフラワー コーン	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	894 30.1 26.4 3.9
19	水	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 2個 元気の出るサラダ あじのつみれ汁 青うめゼリー	鶏肉 豚肉 あじ	牛乳	人参 江戸菜	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 しめじ 長ねぎ	米 マーマレード 砂糖 ゼリー	ごま油 油	849 41.6 21.3 4.1
20	木	ご飯	○	ねぎみそ包子 2個 チンジャオロース 中華風コンソメスープ	包子 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	843 32.8 25.3 3.4
21	金	スパゲティ ミートソース	○	かつおコロッケ(ソース) シーザーサラダ(ドレッシング) シークワサータルト	豚肉 大豆 かつお	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ カリフラワー きゅうり	スパゲティ じゃが芋 タルト	油	793 26.8 32.7 2.7
24	月	麦ご飯	○	春巻 パンサンスー 中華丼の具	春巻 豚肉 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 麦 マロニー 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	881 30.4 27.8 3.6
25	火	ご飯	○	たこてん(マヨネーズ&ソース) こんにやくサラダ 豚肉と野菜の煮物 アップルシャーベット	たこてん 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ こんにやく 玉ねぎ れんこん しらたき りんご	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	867 30.6 20.7 4.6
26	水	コッペパン (背割り)	○	フランクフルト チリソース 温野菜サラダ(ドレッシング) 米粉のかぼちゃシチュー	フランクフルト 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 南瓜 アスパラガス	にんにく 玉ねぎ カリフラワー コーン	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 バター 生クリーム	899 36.1 34.5 4.3
27	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 ごまツナマヨネーズ和え 酒々井味噌の豚汁	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 コーン ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	米 でんぷん 里芋	油 マヨネーズ	855 39.1 25.9 3.5
28	金	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ 麦芽ゼリー	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 のり わかめ	人参 江戸菜	にんにく もやし 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん トック ゼリー	油 ごま油 ごま	880 33.0 25.4 3.6
31	月	ナン	○	じゃが芋とベーコンのグラタン コールスローサラダ カレーミート ヨーグルト	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	ナン じゃが芋	油	857 36.5 32.3 4.3

★4・5月分給食費の口座振替日は、5月31日(月)になります。
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、
6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、
ご了承ください。

今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米

味:
11日:味噌汁
27日:豚汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー: 830kcal	月平均
たんぱく質: 27.0~41.5g	32.6
脂質: 18.4~27.7g	26.5
食塩相当量: 2.5g未満	3.5

