



# 令和5年5月予定献立表




[中学校]

酒々井町学校給食センター

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・豆腐製品	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	
1	月	うぐいすきな粉 揚げパン	○	イタリアンサラダ(ドレッシング) きのこのクリームスープ 一口みかんゼリー 2個	うぐいすきな粉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー アスパラガス 人参	カリフラワー コーン 玉葱 たもぎ茸 エリンギ しめじ マッシュルーム	パン 米粉 砂糖 ゼリー	油	852 25.9 36.7 3.6
2	火	ご飯	○	まさば香り味噌漬け焼き 寒天サラダ もすくのすまし汁 柏餅	さば 豆腐 味噌	牛乳 寒天 海藻	人参 ブロッコリー みつば	きゅうり コーン えのき 冬瓜	米 柏餅	油	846 26.4 23.8 4.0
3	水	憲法記念日				<p>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、端午の節句や、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。</p> 					
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
8	月	麦ご飯	○	福神漬け チキンカレー あわせるゼリーフルーツ	鶏肉	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 みかん缶 バイン缶 ナタデココ アロエ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	853 23.6 19.1 3.0
9	火	ご飯	○	蒲鉾とさつま芋の天ぷら(天つゆ) 即席漬け いわし団子汁	蒲鉾 いわし団子 豆腐	牛乳	人参 江戸菜	白菜 つば漬け キャベツ 大根 干し椎茸 しめじ えのき 長葱	米 さつま芋 天ぷら粉 里芋	油 ごま	838 29.4 24.0 4.0
10	水	ご飯	○	にらまん チンジャオロースー 中華白玉スープ	豚肉 鶏肉 にらまん	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参	にんにく 生姜 たけのこ 長葱	米 砂糖 でんぷん 白玉もち	油 ごま油	808 31.8 21.5 3.4
11	木	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 蓮根の金平 酒々井味噌の豆乳豚汁	鶏肉 豚肉 味噌 さつま揚げ 豆乳 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 蓮根 大根 長葱 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	油 ごま ごま油	797 35.8 19.1 3.2
12	金	スパゲティ ミートソース	○	かつおコロッケ(ソース) 花野菜サラダ(ドレッシング) シークワーサータルト	豚肉 かつお	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ タルト じゃが芋 パン粉	油	784 27.1 30.6 2.8
15	月	ご飯	○	あじ白醤油焼き 五目豆 根菜ごま汁 ヨーグルト	あじ 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 パセリ	ごぼう れんこん 長葱 こんにゃく	米 砂糖 里芋	油 ごま	856 40.7 21.2 2.4
16	火	麦ご飯	○	シューマイ 2個 海草サラダ(ドレッシング) ジャジャン豆腐	シューマイ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 海草	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	854 32.1 26.1 3.4
17	水	ご飯 (ふりかけ)	○	ほきタルタルフライ コールスローサラダ ウインナーポトフ お茶目な大豆	ほき 大豆 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉葱 しめじ	米 じゃが芋	油	878 28.8 30.1 2.8
18	木	背割り コッペパン	○	フランクフルトチリソース アスパラサラダ 南瓜の米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	アスパラガス 人参 南瓜 グリーンピース	にんにく 玉葱 キャベツ カリフラワー コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター	878 35.4 37.6 4.1
食育の日											
19	金	ひじきご飯	○	鶏の唐揚げ 温野菜サラダ(ドレッシング) 小松菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 にんにく カリフラワー コーン 玉葱 長葱	米 でんぷん じゃが芋	油	861 35.8 26.2 4.0
22	月	ご飯	○	鶏肉のマスタード焼き 小松菜マヨネーズ和え 酒々井味噌の臭汁 一口チーズ 3個	鶏肉 ツナ 大豆 豆乳 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 人参	コーン ごぼう 長葱 大根	米 砂糖 里芋 でんぷん	マヨネーズ 油	805 39.1 23.1 3.2
23	火	ピラフ	○	ハンバーグ トマトソース カル鉄サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	玉葱 きゅうり マッシュルーム コーン	米 砂糖	油	897 32.7 32.9 5.9
24	水	ご飯	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) 竹輪入りさっぱりサラダ 豚肉と野菜の煮物	豆腐ナゲット 竹輪 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ 玉葱 れんこん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	油	894 31.2 26.3 3.3
25	木	ナン	○	じゃが芋とベーコンのグラタン 人参サラダ カレーミート 豆乳プリン	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく 生姜	ナン じゃが芋 砂糖 プリン	油	843 35.2 31.3 4.3
26	金	ご飯	○	さば生姜醤油煮 切干大根の煮物 すまし汁 サワーゼリー	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 切干大根 長葱 生姜	米 砂糖 ゼリー	油	822 34.1 24.4 2.7
29	月	ご飯	○	ねぎみそ包子 2個 豚肉と野菜の韓国風炒め キムチのトックスープ	包子 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	人参 江戸菜	にんにく もやし 大根 キャベツ キムチ 長葱	米 砂糖 でんぷん トック	油 ごま ごま油	863 32.5 26.0 3.4
30	火	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 芋いっぱいサラダ わかめスープ ウエハース	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	にんにく コーン 生姜 玉葱 えのき コーン 枝豆	米 じゃが芋 さつま芋 ウエハース	マヨネーズ ごま	898 29.7 32.8 3.3
31	水	ご飯	○	肉団子 3個 ほうれん草和風サラダ キャベツの味噌汁 アセロラゼリー	肉団子 味噌 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜	えのき キャベツ もやし 長葱	米 砂糖 ゼリー	油	802 28.0 22.7 3.0

★5月分給食費の口座振替日は、5月31日(水)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    さつま芋    味噌  
・11日:豆乳豚汁  
・22日:臭汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー: 830kcal		848
たんぱく質: 27.0~41.5g		31.8
脂質: 18.4~27.7g		26.8
食塩相当量: 2.5g未満		3.5