



# 5月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：正しく配膳をしよう ~食器の置き方を確認~

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>食器の置き方を確認!</p> <p>左 ごはん 右 汁物</p> <p>副菜 主菜 牛乳</p>	<p>1 ごはんがすすむしょうが焼き</p> <p>おかか 和え</p> <p>豚肉の生姜焼き 麩のみそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p>	<p>2 こどもの日献立</p> <p>クリームソーダ ゼリー</p> <p>五目 ごはんの具</p> <p>すめし 鮭の焼き漬け 若竹汁</p> <p>牛乳</p>	<p>3 勤労感謝の日</p>	
<p>6 振替休日</p>	<p>7 人気の揚げパン♪</p> <p>ヨーグルト きのこサラダ</p> <p>揚げパン きなこ ミートボールスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>8 じゃがいもの栄養は?</p> <p>ポパイ サラダ</p> <p>豆腐ハンバーグ じゃがいもの磯煮</p> <p>ごはん 牛乳</p>	<p>9 スタミナ丼の具をごはんにのせよう</p> <p>切り干しのスタミナ丼の具</p> <p>ごはん 鶏のはちみつ焼き えのきのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>10 具だくさんのラーメンの汁</p> <p>こんにやくサラダ 中華麺</p> <p>春巻き タンメンの汁</p> <p>牛乳</p>
<p>13 ねぎを使った南蛮ソース</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>ごはん たら南蛮漬け 豚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>14 コーンフレークをつけたチキンのフレーク焼き</p> <p>アスパラとベーコンのソテー</p> <p>ツイストパン チキンのフレーク焼き アルファベットスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>15 野菜を食べよう</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん メンチカツ けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>16 手作りドレッシングサラダ</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>麦ごはん オムレツ ポークハヤシ</p> <p>牛乳</p>	<p>17 えだまめ入りのグリーンサラダ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>バターロールパン かぼちゃとフランクのチーズ焼き マカロニクリームスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>20 ごぼうの栄養は?</p> <p>揚げじゃがのきんぴら</p> <p>ごはん 鶏のごまみそ焼き 春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21 ひんやり冷たいフルーツポンチ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>クロワッサン ミートボールのケチャップかけ 和風スパゲティ</p> <p>牛乳</p>	<p>22 よくかんで食べよう</p> <p>中華きゅうり</p> <p>ごはん ユーリンチー わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>23 切り干し大根はカルシウムたっぷり</p> <p>切り干し大根の炒り煮</p> <p>ごはん さばのカレーマヨやき なめこ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>24 れんこん入りのサラダ</p> <p>さくさくサラダ</p> <p>地粉うどん 甘納豆蒸しパン 山菜うどん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>27 一口チャレンジ!</p> <p>もやしのピリッと漬け</p> <p>ごはん あじフライ 肉豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>28 手作りピザポテト</p> <p>ブロッコリーのマヨ和え</p> <p>ライスボールパン ピザポテト パンプキンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>29 鉄分たっぷりメニュー</p> <p>ふりかけ 河内晩柑</p> <p>ごはん レバーのパークューソース ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>30 野菜を食べよう</p> <p>豚肉とこんにやくの煮物</p> <p>ごはん 鶏の香味焼き 吉野汁</p> <p>牛乳</p>	<p>31 ハンバーガーを作ろう</p> <p>スライスチーズ コールスローサラダ</p> <p>ごめんパン スライス ハンバーガー トマトソース オニオンスープ</p> <p>飲むヨーグルト</p>

# 令和6年度 5月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん 牛乳 麩のみそ汁 豚肉生姜焼き おなか和え	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 かつお節	ごはん 麩 サラダ油 砂糖	にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	724 kcal 31.5 g
2木	酢飯 牛乳 若竹汁 鮭の焼き漬け 五目ごはんの具 クリームソーダゼリー	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鮭 鶏肉 ちくわ 油揚げ	酢めし サラダ油 砂糖 クリームソーダゼリー	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ	780 kcal 36.8 g
7火	きなこ揚げパン 牛乳 ミートボールスープ きのこサラダ ヨーグルト	きな粉 牛乳 ミートボール ヨーグルト	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	734 kcal 22.3 g
8水	ごはん 牛乳 じゃが芋の磯煮 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ	牛乳 鶏肉 干ひじき ちくわ 豆腐ハンバーグ まぐろ水煮	ごはん サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	にんじん えだまめ ほうれんそう 大根	696 kcal 28.0 g
9木	ごはん 牛乳 えのきのみそ汁 鶏のはちみつ焼き 切り干し大根のスタミナ丼	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 かつお節	ごはん はちみつ ごま油 砂糖 ごま	にんじん えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく 切り干しだいこん ねぎ ピーマン	808 kcal 35.4 g
10金	中華めん 牛乳 タンメン汁 春巻き こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん ごま油 こんにゃく 砂糖 サラダ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし にら キャベツ きゅうり	751 kcal 24.7 g
13月	ごはん 牛乳 豚汁 たらの南蛮漬け もやしのごま酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たらでん粉付き	ごはん サラダ油 じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	771 kcal 28.8 g
14火	ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ チキンのフレーク焼き アスパラとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ツイストパン サラダ油 アルファベットマカロニ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリー アスパラガス キャベツ コーン	785 kcal 30.6 g
15水	ごはん 牛乳 けんちん汁 メンチカツ おひたし	牛乳 豆腐 メンチカツ	ごはん サラダ油 こんにゃく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	758 kcal 23.5 g
16木	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ オムレツ ごまドレッシング和え	牛乳 豚肉 オムレツ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	843 kcal 22.8 g
17金	バターロール 牛乳 マカロニクリームスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム フランクフルト チーズ	バターロール サラダ油 マカロニ 米粉 マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	849 kcal 28.5 g
20月	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のごみそ焼き 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ さつま揚げ	ごはん はるさめ 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも しらたき	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ ごぼう れんこん水煮	829 kcal 28.2 g
21火	クワッサン 牛乳 和風スパゲッティ ミートボールのケチャップかけ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ミートボール	クワッサン スパゲッティ サラダ油 バター ナタデココ	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー	820 kcal 25.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
22水	ごはん 牛乳 わかめスープ ユーリンチー 中華きゅうり	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	ごはん ごま油 でん粉 サラダ油 砂糖	にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	812 kcal 27.3 g
23木	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのカレーマヨ焼き 切り干し大根の炒り煮	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉 さつま揚げ	ごはん マヨネーズ サラダ油 砂糖	なめこ ねぎ 切り干しだいこん にんじん えだまめ	773 kcal 35.5 g
24金	地粉うどん 牛乳 山菜うどん汁 甘納豆蒸しパン さくさくサラダ	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 油揚げ まぐろ水煮	地粉うどん 蒸しパンミックス 甘納豆 ごま 砂糖 サラダ油	にんじん 山菜ミックス ねぎ きゅうり キャベツ れんこん水煮 えだまめ	779 kcal 30.1 g
27月	ごはん 牛乳 肉豆腐 あじフライ もやしのピリッと漬け	牛乳 豚肉 豆腐 あじフライ	ごはん サラダ油 しらたき 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	775 kcal 34.5 g
28火	ライスボール 牛乳 パンブキンスープ ピザポテト ブロッコリーのマヨあえ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム フランクフルト チーズ	ライスボール サラダ油 米粉 フレンチポテト マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン	895 kcal 33.5 g
29水	ごはん・ふりかけ 牛乳 ワンタンスープ レバーのバーベキューソース 河内晩柑	ふりかけ 牛乳 鶏肉 豚肝臓	ごはん ごま油 ワンタン でん粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが りんごすりおろし 河内晩柑	776 kcal 28.8 g
30木	ごはん 牛乳 吉野汁 鶏肉の香味焼き こんにゃくと豚肉の煮物	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく えのきたけ ピーマン	859 kcal 33.6 g
31金	こどもパン 飲むヨーグルト スライスチーズ オニオンスープ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ	飲むヨーグルト スライスチーズ 鶏肉 ハンバーグ	こどもパン サラダ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ トマト水煮 キャベツ	773 kcal 32.4 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 配膳図 食育クイズの 答え

**8日**  
じゃがいもはおもにエネルギーになるグループの食品です。ビタミンCも多く、熱に強いという特徴があります。

**20日**  
ごぼうの食物繊維の量は食べ物の中でトップクラスです。香りの良い「新ごぼう」は4月～6月に旬をむかえます。



## 朝ごはんを食べて、やる気アップ！！

夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時の体は、エネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べずにいると、給食までの長い時間「断食状態」が続いてしまうのです。勉強や運動をがんばるためには朝ごはんが欠かせません。毎日食べる習慣をつけましょう。