



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>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>ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいもの磯煮</p> <p>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>ごはん 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>ごはん どもパンスライス ハンバーグ 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	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	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
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 干ししいたけ	780 kcal 36.8 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 切干しだいこん にんじん えだまめ	773 kcal 35.5 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	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
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 こんにやく 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	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 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり	775 kcal 34.5 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 切干しだいこん ねぎ ピーマン	808 kcal 35.4 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
10金	中華めん 牛乳 タンメン汁 春巻き こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん ごま油 こんにやく 砂糖 サラダ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ もやし にら キャベツ きゅうり	751 kcal 24.7 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
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 こんにやく 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	30木	ごはん 牛乳 吉野汁 鶏肉の香味焼き こんにやくと豚肉の煮物	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 こんにやく	にんじん ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく えのきたけ ピーマン	859 kcal 33.6 g
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	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
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 こんにやく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ 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 鶏肉のごまみそ焼き 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						

・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。