

令和5年 5月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金																																														
<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>762 kcal</td><td>31.8 g</td><td>26.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまみそ和え 青菜のむらも汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	762 kcal	31.8 g	26.9 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>749 kcal</td><td>35.8 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ 豆と野菜のスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	749 kcal	35.8 g	21.9 g	<p>6年生が考えた すばらしい献立が登場します!</p> <p>5/10 こういう給食を食べてみたい。</p> <p>5/17 デザートりんごにひとま加えてうさぎの形にしています。みんなのすきなからあげを入れた。</p> <p>5/24 えいようバランスがとれるから。</p> <p>5/31 おいしそうですね。UFOあげとごはんがあうとおもいます</p>		<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>834 kcal</td><td>36.8 g</td><td>21.8 g</td></tr> </table> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	834 kcal	36.8 g	21.8 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>782 kcal</td><td>31.8 g</td><td>27.6 g</td></tr> </table> <p>イタリアンスパゲティ 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ ヨーグルト 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	782 kcal	31.8 g	27.6 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>767 kcal</td><td>29.6 g</td><td>12.8 g</td></tr> </table> <p>わかめごはん 牛乳 エビフライ きゅうりの酢の物 春野菜のみそ汁 いちごゼリー</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	767 kcal	29.6 g	12.8 g	<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>794 kcal</td><td>33.1 g</td><td>18.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ネーブル</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	794 kcal	33.1 g	18.0 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>715 kcal</td><td>28.5 g</td><td>16.0 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっ酵乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	715 kcal	28.5 g	16.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
762 kcal	31.8 g	26.9 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
749 kcal	35.8 g	21.9 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
834 kcal	36.8 g	21.8 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
782 kcal	31.8 g	27.6 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
767 kcal	29.6 g	12.8 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
794 kcal	33.1 g	18.0 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
715 kcal	28.5 g	16.0 g																																																
<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>827 kcal</td><td>25.1 g</td><td>21.5 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ももゼリー 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	827 kcal	25.1 g	21.5 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>794 kcal</td><td>35.1 g</td><td>29.0 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため プロセスチーズ グリーンピースポタージュ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	794 kcal	35.1 g	29.0 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>789 kcal</td><td>39.6 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん しらす干し 牛乳 鶏のから揚げ りんご ほうれん草とコーンのバター炒め わかめとにんじのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	789 kcal	39.6 g	19.4 g	<p>18</p> <p>中間テスト</p>		<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>786 kcal</td><td>27.8 g</td><td>25.6 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポテトクロック 小松菜とソーセージのソテー ミネストラスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	786 kcal	27.8 g	25.6 g																					
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
827 kcal	25.1 g	21.5 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
794 kcal	35.1 g	29.0 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
789 kcal	39.6 g	19.4 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
786 kcal	27.8 g	25.6 g																																																
<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>782 kcal</td><td>27.1 g</td><td>13.0 g</td></tr> </table> <p>ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	782 kcal	27.1 g	13.0 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>712 kcal</td><td>34.6 g</td><td>20.7 g</td></tr> </table> <p>米粉パン 牛乳 アジのフライ キウイフルーツ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら ジュリエンスープ いちごジャム</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	712 kcal	34.6 g	20.7 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>913 kcal</td><td>40.2 g</td><td>29.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ハンバーグ さくらもち ゆでブロッコリー じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	913 kcal	40.2 g	29.8 g	<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>781 kcal</td><td>38.0 g</td><td>21.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	781 kcal	38.0 g	21.4 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>801 kcal</td><td>31.4 g</td><td>29.0 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとじゃがいものスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	801 kcal	31.4 g	29.0 g																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
782 kcal	27.1 g	13.0 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
712 kcal	34.6 g	20.7 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
913 kcal	40.2 g	29.8 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
781 kcal	38.0 g	21.4 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
801 kcal	31.4 g	29.0 g																																																
<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>844 kcal</td><td>37.3 g</td><td>22.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 梅ふりかけ 竹輪の天ぷら 小魚ナッツ チンゲンサイのじゃこ和え みそ汁 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	844 kcal	37.3 g	22.8 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>848 kcal</td><td>32.0 g</td><td>26.5 g</td></tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	848 kcal	32.0 g	26.5 g	<p>31</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>1031 kcal</td><td>34.3 g</td><td>37.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 UFO揚げ ツナサラダ コーンポタージュ ヨーグルト</p>	エネルギー	たんぱく質	しつ	1031 kcal	34.3 g	37.2 g	<p>朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> </td> <td> <p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> </td> </tr> </table>		<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>																									
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
844 kcal	37.3 g	22.8 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
848 kcal	32.0 g	26.5 g																																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																
1031 kcal	34.3 g	37.2 g																																																
<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>																																																	
<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>																																																		

月 火 水 木 金

1 ごはん(S) 牛乳
さばの塩焼き 鶏卵 26.0 赤
さば 50.0 赤
自然塩 0.4 黄
米白絞油 0.5 黄

2 コッパン 牛乳
チキンピカタ ポテトサラダ
鶏ささみ肉 50.0 赤
じゃがいも 70.2 黄

3 憲法記念日
みどりの日
みどりの日
みどりの日

4 4
みどりの日
みどりの日
みどりの日

5 5
こどもの日
こどもの日
こどもの日

8 ごはん(M) 牛乳
鶏そぼろ ししゃもの天ぷら
鶏ひき肉 39.0 赤
ししゃも 40.0 赤

9 牛乳
イタリアンパゲティ 豆のごまマヨ和え
スパゲッティ 78.0 黄
キャベツ 45.5 緑

10 わかめごはん(S) 牛乳
エビフライ 春野菜のみそ汁
えび 32.0 赤
新キャベツ 26.0 緑

11 ごはん(M) 牛乳
ごまみそ煮 切干大根のハリ濱漬
鶏もも肉 39.0 赤
切干大根 6.5 緑

12 バーガーパン はっ酵乳
チキンカツ キャベツとコーンのソテー
鶏もも肉 40.0 赤
キャベツ 45.5 緑

15 ごはん(M) 牛乳
シーフードカレー キャベツとアーモンドのサラダ
わかえび 19.5 赤
かのかい 19.5 赤

16 コッパン 牛乳
鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため
さけ 50.0 赤
キャベツ 32.5 緑

17 ごはん(M) 牛乳
しらす干し ほうれん草とコーンのバター炒め
しらす干し 13.0 赤
ほうれん草 52.0 緑

18 中間テスト
中間テスト
中間テスト

19 コッパン 牛乳
ポテトコロッケ 小松菜とソーセージのソテー
じゃがいも 104 黄
小松菜 130 赤

22 すしごはん(M) 牛乳
ひじきずし(具) なっばの煮びたし
舞ひじき 5.2 緑
魚すりみボール 19.5 赤

23 米粉パン 牛乳
アジのフライ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら
あじ 40.0 赤
白ワイン 2.0 黄

24 ごはん(S) 牛乳
ハンバーグ ゆでブロッコリー
豚ひき肉 52.0 赤
ブロッコリー 39.0 緑

25 ごはん(S) 牛乳
鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物
鶏むね肉 70.0 赤
小松菜 26.0 緑

26 コッパン 牛乳
キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ
キャベツ 46.6 緑
きゅうり 19.5 緑

29 ごはん(M) 牛乳
竹輪の天ぷら みそ汁
ちくわ 50.0 赤
豆腐 39.0 赤

30 牛乳
なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ
スパゲッティ 78.0 黄
ブロッコリー 26.0 緑

31 ごはん(M) 牛乳
UFO揚げ ツナサラダ
豚ひき肉 40.0 赤
ツナフレーク 13.0 赤

朝ごはんをおいしく
食べるために心がけたいこと
朝食を早くして、朝ごはんを食べる時間を十分に
家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) *印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。