令和5年度　5月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立 主食	献立 主菜・副菜	材料 おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1	月	【和食の日】 ごはん	鰹(かつお)フライ 茎わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁	かつお　豆腐 かつお節 油あげ　みそ	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ キャベツ	米　小麦粉 じゃがいも　砂糖 パン粉　でん粉	油 ごま ごま油	742	27.2	343
2	火	コッペパン	チンゲン菜のミルクスープ ツナサラダ ミニたい焼き	とり肉　ツナ ベーコン あずき	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン レモン	パン　小麦粉 じゃがいも　砂糖 水あめ　でん粉	油	773	34.4	431
3 4 5	水 木 金		3日「憲法記念日」　4日「みどりの日」　5日「こどもの日」									
8	月	お弁当の日		お弁当を持ってきてね！　学校では「牛乳」を準備します。								
9	火	ワンローフパン	焼きそば 中華風卵スープ いちごミックスジャム	卵　豚肉 とり肉 豆腐　角天	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　キャベツ しいたけ　もやし コーン　いちご　りんご	パン　でん粉 中華めん 砂糖　水あめ	油 ごま油	753	32.7	349
10	水	ごはん	とり肉のレモンソース焼き 和風サラダ　白玉汁 お茶ぱっぱふりかけ	とり肉 ちくわ かつお節	牛乳　のり しらす干し 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　ごぼう キャベツ　きゅうり 茶　赤しそ　レモン	米　白玉粉 砂糖　でん粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	799	30.4	328
11	木	麦ごはん	ビーフカレー ビーンズサラダ	牛肉　ツナ 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　かぼす しょうが　りんご	米　麦 じゃがいも 小麦粉　砂糖	油 バター	796	27.2	347
12	金			自然体験学習								
15	月			振替休日								
16	火	ミルクねじりパン	ポークビーンズ 春野菜のソテー　メロン	豚肉　ベーコン 大豆　みそ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ　キャベツ スナップえんどう メロン	パン　小麦粉 じゃがいも でん粉　砂糖	油	816	35.8	442
17	水	中華おこわ	春巻き　レモンあえ 汁ビーフン	豚肉　焼豚 かつお節 油あげ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ　しいたけ　枝豆 たけのこ　キャベツ もやし　しょうが　レモン	米　もち米　米粉 ビーフン　小麦粉 春雨　でん粉　砂糖	油	785	22.9	307
18	木	ごはん	ハンバーグのジャポネソース チーズポテト わかめスープ	豚肉　豆腐 とり肉 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ　コーン えのき しょうが	米　砂糖 じゃがいも でん粉	油	789	30.2	581
19	金	【食育の日】 麦ごはん	鰯(いわし)のしょうが煮 元気サラダ ちゃんこ鍋風スープ	いわし　ハム とり肉　豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン ごぼう　しょうが	米　麦 でん粉　砂糖 パン粉	油 ごま油	751	29.7	463
22	月	ごはん	家常豆腐(ジャージャンどうふ) 即席漬け かなぎつくだ煮	豚肉 厚あげ みそ	牛乳 かなぎ こんぶ	人参 いんげん	玉ねぎ　たけのこ キャベツ　きゅうり しょうが	米　砂糖 でん粉 水あめ	油 ごま ごま油	770	28.8	351
23	火	背割コッペパン	ウインナー　角チーズ キャベツのカレーソテー コーンチャウダー	ウインナー とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参　パセリ アスパラガス ピーマン	玉ねぎ キャベツ　コーン	パン 小麦粉 砂糖	油	766	30.7	517
24	水	麦ごはん	中華丼　ぎすけ煮 切干大根のごま酢和え	うずら卵 豚肉　大豆 ちくわ	牛乳 いりこ わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ　ヤングコーン　もやし たけのこ　切干大根　きくらげ キャベツ　きゅうり　しょうが	米　麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	784	31.2	425
25	木	ごはん	鯖の柚子の香あげ 小松菜のごま和え　沢煮椀	さば 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	たけのこ　しいたけ ごぼう　もやし こんにゃく　ゆず	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	797	30.7	323
26	金	麦ごはん	ホイコーロー　厚焼玉子 ワンタンスープ ヨーグルト	卵　豚肉 とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン にら	玉ねぎ　たけのこ もやし　キャベツ しょうが	米　麦 小麦粉　砂糖 でん粉	油 ごま油	778	30.5	395
29	月	ごはん	ほうれん草オムレツ 肉じゃが　ゆかり和え	卵 牛肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ キャベツ　きゅうり 赤しそ　こんにゃく	米 じゃがいも でん粉　砂糖	油	782	25.1	420
30	火	食パン	ホキのピザソースかけ アスパラガスのソテー パスタスープ　アセロラゼリー	さかな(ホキ) とり肉 ベーコン	牛乳	人参　トマト アスパラガス パセリ	玉ねぎ　キャベツ セロリ　コーン アセロラ	パン　小麦粉　砂糖 じゃがいも　パン粉 マカロニ　でん粉	油	781	29.9	313
31	水	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼす和え 厚あげのみそ汁	豚肉　みそ とり肉 厚あげ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　しょうが えのき　かぼす	米　麦 じゃがいも 砂糖	油	832	36.9	352

★ 5月の献立より ★

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

1日　【和食の日】・・・・「初がつお」や「新じゃが」を味わいましょう。

8日　【お弁当の日】・・・弁当の準備をお願いします。牛乳がつきます。

19日　【食育の日】・・・・ちゃんこ鍋風スープの中には、チンゲン菜が入っています。

チンゲン菜は、和食にもよくあう **うまか～！Ｔｏｈｏ食材** です。