

5月 中学校給食予定献立表

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
1日 (水)	規格丸パン	1こ	5	乳 麦	2日 (木)	たけのこごはん	90g	5		7日 (火)	ごはん	100g	5		8日 (水)	米粉パン	1こ	5	乳 麦
	●規格丸パン					●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●米粉パン	1こ	5	乳 麦
	牛乳	1本	2	乳		鶏肉	10g	1	鶏		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	1こ	1	豆 鶏 豚		たけのこ	10g	4			いわしの蒲焼	1こ	1			チキンのバーベキューソース	1こ	1	鶏
	ハンバーグ	10g	6	麦 鶏		にんじん	5g	3			いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	5g	6			鶏もも肉(皮付き)	10g	4	
	デミグラスソース	1g	5			●つきこんにやく	5g	5			こめ油(揚げ用)	1g	6			たまねぎ	0.4g	4	
	砂糖	4g	3			こいくちしょうゆ	3.3g	2	麦 豆		本みりん	1.5g	5			にんにく	8g	3	
	トマトケチャップ	0.8g	3			うすくちしょうゆ	2g	2	鯖		砂糖	3g	2	麦 豆		トマトケチャップ	0.8g	3	
	トマトピューレ	3g				本みりん	1g	1			こいくちしょうゆ	0.1g	4			ウスターソース	0.8g	3	
	ウスターソース					だしパック	1本	2	乳		塩	0.03g				トンカツソース	0.4g	5	
ぶどう酒				牛乳	12g	1	豚	さわらの竜田揚げ	10g	4		砂糖	0.3g	6					
コーンスープ	10g	4		カットウインナー	30g	4		こめ油(揚げ用)	5g	6		粉からし	0.3g	6					
ホールコーン	30g	4		ホールコーン	30g	4		塩麹	4g			こめ油	0.2g	6					
クリームコーン	30g	4		たまねぎ	30g	4		うす揚げ	7g	1	豆	コンソメスープ	24g	1	豚				
たまねぎ	10g	3		にんじん	10g	3		白菜	30g	4		キャベツ	25g	4					
にんじん	10g	3		豆腐	25g	1	豆	豆腐	25g	1	豆	たまねぎ	15g	4					
パセリ	1g	3		ごぼう	12g	4		ごぼう	12g	4		にんじん	12g	3					
牛乳	50g	2	乳	にんじん	8g	3		にんじん	8g	3		パセリ	1g	3					
生クリーム	5g	2	乳	えのきたけ	8g	4		清酒	1.5g	4		ぶどう酒	2g	2					
無塩バター	2g	6	乳	●青ねぎ	6g	3		砂糖	2.5g	5	麦 豆	コンソメ	2g	2					
コンソメ	0.1g			土しょうが	0.5g	4		うすくちしょうゆ	0.1g	4		塩	0.1g						
塩	0.03g			塩麹	4g			だしパック	2g		鯖	こしょう	0.04g						
こしょう				うすくちしょうゆ	1g	1	麦 豆	小松菜の煮浸し	30g	3		ポテトサラダ	40g	5					
キャベツサラダ	35g	4		だしパック	3g		鯖	●小松菜	8g	1	豆	じゃがいも	10g	4					
キャベツ	10g	3		清酒	0.5g			うす揚げ	10g	3		きゅうり	8g	3					
にんじん	7g	6		かしわもち	1こ	5	豆	にんじん	1g	5		にんじん	0.04g	3					
マヨネーズタイプ調味料	0.01g			かしわもち				砂糖	2g	2	麦 豆	こしょう	7g	6					
こしょう								本みりん	1g	1		マヨネーズタイプ調味料	0.01g						
								こいくちしょうゆ	1g	1		塩							
								だしパック	0.2g	6									
								こめ油											
エネルギー	797	kcal		エネルギー	792	kcal		エネルギー	840	kcal		エネルギー	779	kcal					
たんぱく質	29.5	g		たんぱく質	32.3	g		たんぱく質	35.6	g		たんぱく質	35.7	g					
9日 (木)	ごはん	100g	5		10日 (金)	わかめごはん	100g	5		13日 (月)	ピビンバ	90g	5		14日 (火)	ごはん	100g	5	
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		わかめごはんの素	2g	2			精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	焼売	2こ	1	麦 豚		牛乳	1本	2	乳		牛肉	40g	1	牛		牛乳	1本	2	乳
	八宝菜	40g	1	豚		ちくわの磯辺揚げ	1本	1			水煮ぜんまい	30g	4			たこのメンチカツ	1こ	1	麦 豆
	ちくわ	15g	1			ちくわ	0.1g	2			豆板ジャン	0.3g	6			たこのメンチカツ	5g	6	
	たまねぎ	30g	4			あおのり	6g	5	麦		本みりん	1.5g	5			こめ油(揚げ用)	5g	6	
	白菜	30g	4			てんぷら粉	6g	6			清酒	2.2g	2			豚じゃが	30g	1	豚
	チンゲンサイ	20g	4			こめ油(揚げ用)	6g	6			砂糖	3g	5	麦 豆		じゃがいも	60g	5	
	たけのこ	15g	3			肉団子汁	30g	1	麦 豆 鶏		こいくちしょうゆ	5g	5			たまねぎ	50g	4	
にんじん	6g	3		レバー入り肉だんご	30g	1	麦 豆 鶏	ほうれん草	0.5g	6	ゴ	にんじん	15g	3					
●青ねぎ	1g	4		豆腐	30g	1	豆	ごま油	0.3g	5		●つきこんにやく	15g	5					
土しょうが	1.2g	4		ごぼう	12g	4		砂糖	1.5g	5	麦 豆	むき枝豆	5g	4	豆				
きくらげ	0.5g	4		白菜	10g	4		こいくちしょうゆ	30g	1	卵 麦 豆	こいくちしょうゆ	6g	6	麦 豆				
干しいたけ	1.5g	4		にんじん	10g	3		鶏糸卵	1本	2	乳	砂糖	2.5g	5					
清酒	1g	1	麦 豆	えのきたけ	6g	4		牛乳	20g	1	豚	本みりん	1g	1					
オイスターソース	3g	3	麦 豆	ニラ	6g	3		豚肉	8g	4		清酒	2g	2					
中華スープ	2.5g	2	麦 豆	土しょうが	1g	4		白菜キムチ	7g	1	豆	だしパック	2g		鯖				
うすくちしょうゆ	2g	5		本みりん	1g	1		うす揚げ	20g	1	豆	厚揚げ	30g	1	豆				
でんぷん	2g	5		清酒	2g	2		豆腐	40g	4		チンゲンサイ	20g	3					
ささみどきゅうりの中華和え	20g	1	鶏	うすくちしょうゆ	0.2g	2	麦 豆	白菜	30g	4		鶏ひき肉	10g	1	鶏				
ささみほぐし	30g	4		だしパック	3g		鯖	たまねぎ	7g	3		塩	0.05g	3					
きゅうり	1g	5		五目炒め	15g	4		ニラ	0.7g	4		こしょう	0.01g						
砂糖	2g	2		れんこん	10g	1	鶏	土しょうが	1.5g	5	鶏 豆 鶏 豚	鳥がらスープ	1.3g	1	鶏				
穀物酢	1.2g	2	麦 豆	鶏肉	10g	5		鳥がらスープ	0.8g	8		でんぷん	0.3g	5					
こいくちしょうゆ	0.5g	6	ゴ	●つきこんにやく	10g	2		中華スープ	4g	1	豆								
ごま油	2g	2		生ひじき	5g	3		みそ	0.5g	5									
				にんじん	0.5g	4		塩	0.03g	0.03g									
				土しょうが	1g	5	麦 豆	こしょう											
				砂糖	2g	2	麦 豆												
				こいくちしょうゆ															
エネルギー	771	kcal		エネルギー	773	kcal		エネルギー	775	kcal		エネルギー	790	kcal					
たんぱく質	38.2	g		たんぱく質	28.4	g		たんぱく質	33.8	g		たんぱく質	32.6	g					
15日 (水)	規格パン	1こ	5	乳 麦	16日 (木)	ごはん	100g	5		17日 (金)	ハヤシライス	90g	5		20日 (月)	ごはん	100g	5	
	●規格パン	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	90g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳
	ウインナー	1こ	5			さば塩焼き	1こ	1	鯖		牛肉	30g	1	牛		牛乳	1本	2	乳
	焼きそば	60g	5	麦 豆 ゼ		けんちん汁	10g	1	豆		ぶどう酒	1.5g	5			とびうお天ぷら	1こ	1	麦
	やきそばめん	30g	1	豚		うす揚げ	20g	5			たまねぎ	20g	3			とびうお天ぷら	5g	6	
	豚肉	1.3g	1			さといも	20g	1	豆		にんじん	20g	3			こめ油(揚げ用)	5g	6	
	清酒	40g	4			だいこん	15g	4			グリーンピース	5g	4			さつま汁	20g	1	鶏
	キャベツ	30g	4			ごぼう	8g	3			●ぶなしめじ	20g	4			鶏肉	1g	1	
	たまねぎ	20g	3			にんじん	6g	3			にんにく	0.3g	4			清酒	30g	5	
にんじん	0.4g	2		●青ねぎ	1.5g	5	麦 豆	ハヤシルウ	15g	6		じゃがいも	20g	3					
あおのり	1.3g	3		本みりん	5g	3		トマトケチャップ	5g	6		にんじん	30g	4					
ウスターソース	1.95g	2		うすくちしょうゆ	0.5g	4		トンカツソース	1g	1		だいこん	20g	3					
トンカツソース	0.39g	4		塩	3g		鯖	ウスターソース	0.8g	8	3	ごぼう	20g	4					
トマトケチャップ	0.04g	3		だしパック	1g	1		コンソメ	0.3g	3		●青ねぎ	8g	3					
コンソメ	0.13g			だし昆布	3g			塩	0.05g	5	麦 豆	みそ	2g	1	豆				
塩				鶏肉の旨辛炒め	25g	1	鶏	こしょう				白みそ	2g	1	豆				
わかめ	0.5g	2		鶏肉	0.3g	4		だしパック	1本	2	乳	だしパック	3g	3	鯖				
寒天	5g	2		にんにく	25g	4		牛乳	1こ	1	豆 鶏	油そうめん	10g	5	麦				
茎わかめ	2g	2		キャベツ	7g	3		ポロニアカツ	4g	6		豚肉	20g	1	豚				
キャベツ	10g	4		にんじん	1.2g	1	豆	こめ油(揚げ用)	30g	4		にんじん	10g	3					
きゅうり	5g	3		赤みそ	1g	1		コーンスローサラダ	20g	3		ニラ	10g	3					
にんじん	5g	4		本みりん	1g	1		キャベツ	5g	4		だしパック	1g		鯖				
ホールコーン	5g	4		清酒	1g	1	麦 豆	にんじん	20g	3		こいくちしょうゆ	2g	2	麦 豆				
和風ドレッシング	6g	6	麦 豆 鶏 豚	こいくちしょうゆ	0.2g	2		ホールコーン	6g	6		塩	0.01g						
				豆板ジャン	0.5g	5		コーンクリームドレッシング				こしょう	0.05g						
				砂糖	0.5g	5						ごま油	0.3g	6	ゴ				
				でんぷん	0.5g	5													



