

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1月	チキンライス ABCパスタスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 油 マカロニ でんぷん 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	玉葱 にんじん キャベツ マッシュルーム缶 小松菜 スイートコーン缶	770	24.4
2火	[かみかみメニュー] ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 甘夏 牛乳	豚肉 焼きちくわ 豆腐 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん 小松菜 もやし 長ねぎ 甘夏	835	31.9
8月	ごはん さばのサクサクあげ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 清見オレンジ 牛乳	さば 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま バン粉	しょうが もやし 小松菜 にんじん えのきたけ キャベツ 清見オレンジ	897	30.7
9火	バンズパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト 豆乳コーンスープ 牛乳	豚肉 手亡 ベーコン 豆乳 牛乳	バンズパン 油 砂糖 バン粉 じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ にんじん 小松菜 クリームコーン缶 スイートコーン缶	843	37.6
10水	旬の食材【グリーンピース】 グリーンピースごはん 鮭フライ 茹で野菜 みそ汁 牛乳	鮭 油揚げ 牛乳	米 もち米 小麦粉 バン粉 油 じゃがいも	グリーンピース キャベツ にんじん 小松菜	780	36.8
11木	和風スパゲティ 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ ベークドチーズケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン クリームチーズ 卵 牛乳	パゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく とうがらし 玉葱 キャベツ 小松菜 しめじ にんじん	764	31.9
12金	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたまスープ 清見オレンジ 牛乳	生揚げ 豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ にんにく 玉葱 小松菜 清見オレンジ	800	35.7
15月	ごはん さばの塩焼き 炒合菜(チャーホーサイ) みそ汁 デコボン 牛乳	さば 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 春雨 油 ごま油	しょうが にんじん もやし キャベツ にら にんにく えのきたけ 長ねぎ デコボ	827	32.9
16火	大豆入りスパゲティミートソース 野菜の中華サラダ キャロットマフィン 牛乳	豚肉 粉チーズ 大豆 卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 バター	玉葱 にんじん にんにく 小松菜 トマト水煮缶 グリンピース キャベツ スイートコーン缶 うらごしにんじん	842	32.4
17水	ミルクパン ホホワイトシチュー フライドオニオンサラダ メロン 牛乳	鶏肉 牛乳	ミルクパン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ 小松菜 メロン	769	31.3
18木	地産地消【こまつな】 わかめごはん 都産野菜の揚げぎょうざ 野菜の中華サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	#REF!	#REF!	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 ほうれん草 もやし	752	24.8
19金	食育の日 日本の郷土料理【熊本】 高菜めし きびなごのからあげ 豚汁 ジュシーオレンジ 牛乳	卵 きびなご 豚肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	たかな漬 にんじん にんにく しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ 甘夏	789	32.8
22月	ごはん ツナそぼろ 卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	まぐろ油漬 豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま 油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし 万能ねぎ	747	32.4
23火	ポークカレーライス じゃこサラダ ジューシーオレンジ 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ジュシーオレンジ	769	26.3
24水	【野菜の日】 ハニートースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうのサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉葱 にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	768	31.6
25木	焼きそば 中華スープ 黒糖のサターアングダー 牛乳	豚肉 あおのり 脱脂粉乳 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 小麦粉 黒砂糖	キャベツ もやし 玉葱 にんじん 青梗菜 えのきたけ	813	31.7
26金	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	鮭 卵 豆腐 ベーコン アガー 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	玉葱 長ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ 小松菜 青梗菜 ぶどうジュース	758	29.9
29月	世界の料理【タイ】 ガパオライス タイ風春雨バリバリサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	鶏肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 春雨 ワンドンの皮	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんじん にんにく セロリ きゅうり もやし キャベツ 青梗菜 ジューシーオレンジ	767	30.3
30火	ごはん のりの佃煮 いりどり 具だくさんみそ汁 メロン 牛乳	のり 鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん 大根 小松菜 メロン	758	32.9
31水	ジャージャー麺 にらたまスープ フルーツポンチ 牛乳	大豆 豚肉 卵 牛乳	#REF!	にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり にら みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン汁 レズン	854	35.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
5月分平均	795	16	27.4	2.8	372	114	3.3	326	0.5	0.62	43	8.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

旬の食材 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。給食でも10日(水)にグリンピースごはんを提供します。

食育の日 高菜めし(熊本県)

今月は熊本県の郷土料理の「高菜めし」です。熊本県の阿蘇地域でよく食べられている料理で、熊本では阿蘇高菜が使われています。ごはんに炒めた高菜と炒り卵、ごまを混ぜています。

