



〔 5月 予定献立表 〕



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1 木	きなこ揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ ポトフ	牛乳 きなこ ツナ ウィナー ポパイチーズオムレツ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん レモン	751 kcal 31.4 g 36.1 g 3.5 g
2 金	〈こどもの日メニュー〉 たけのこごはん	○	いわしの生姜煮 アスパラサラダ 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 砂糖 さといも かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし ほししいたけ だいこん ねぎ しめじ	801 kcal 33.0 g 21.3 g 3.9 g
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	麦ご飯	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ポークコロッケ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 サワーゼリー	にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな ねぎ	822 kcal 30.6 g 25.5 g 2.6 g
8 木	コッペパン	○	県産ももジャム タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チキンハム	コッペパン オリーブ油 油 ごま 砂糖 県産ももジャム ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう キャベツ 玉葱 パセリ	817 kcal 32.5 g 25.4 g 2.9 g
9 金	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さば さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	822 kcal 33.6 g 30.8 g 2.9 g
12 月	麦ご飯	○	かじきカツ ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	牛乳 かじき かつお節 油揚げ	麦ごはん 油 じゃがいも みかんゼリー	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	810 kcal 28.8 g 17.1 g 2.7 g
13 火	みそらーめん	○	上海パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 上海パオズ 中華くらげ	ごま油 はるさめ ごま 砂糖 油	にんじん もやし キャベツ にら とうもろこし ねぎ きゅうり もやし	776 kcal 31.2 g 18.9 g 3.1 g
14 水	陸上大会						
15 木	食パン	○	はちみつ&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ チキンハム あさり 鶏肉	食パン はちみつ&マーガリン じゃがいも バター	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱	774 kcal 33.6 g 35.4 g 3.3 g
16 金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ もやしとほうれんそうのナムル 肉団子のスープ	牛乳 豚肉 いりたまご ぎょうざ ミートボール	ごはん ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう しめじ	765 kcal 30.4 g 25.7 g 2.7 g
19 月	〈減塩メニュー〉 麦ご飯	○	五目厚焼き玉子 ごまあえ 肉じゃが ももゼリー	牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉 草ふ	麦ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 油 ももゼリー	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸	851 kcal 30.3 g 21.4 g 2.2 g
20 火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり おかか和え	牛乳 豚肉 かつお節 味付きもちいなり	ソフト麺 さといも 油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし こんにゃく	767 kcal 31.9 g 17.6 g 3.1 g
21 水	麦ご飯	○	あじフライ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 チキンハム たまご わかめ 豆腐	麦ごはん 油 じゃがいも	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 国産オレンジ(河内晩柑)	853 kcal 30.2 g 26.7 g 3.0 g
22 木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ ごま ごま油 砂糖	玉葱 パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう トマト	860 kcal 34.7 g 24.0 g 3.3 g
23 金	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	833 kcal 29.9 g 24.5 g 3.0 g
26 月	麦ご飯	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 赤魚	麦ごはん ごま油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 切干だいこん こまつな 干し椎茸 にんじん だいこん	757 kcal 32.7 g 18.6 g 2.7 g
27 火	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと 春巻き	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	838 kcal 33.1 g 43.7 g 4.3 g
28 水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮 青うめゼリー	牛乳 豚肉 チキンハム かつお節 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉 青うめゼリー	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	781 kcal 31.0 g 24.9 g 2.6 g
29 木	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそ和え 海藻サラダ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 油揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり キャベツ かぶ ねぎ にんじん	760 kcal 31.2 g 19.4 g 3.2 g
30 金	麦ご飯	○	野菜しゅうまい マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豆腐	麦ごはん マロニー 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ 干し椎茸	736 kcal 30.1 g 22.5 g 2.5 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

799.0 kcal
31.6 g
25.20 g
3.0 g