

中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
5/1 金	しらす入りひじきごはん 牛乳 春野菜のかきあげ ひき肉と大根の煮物 きな粉だんご すまし汁	【精白米・ひじきごはんの素 【焼き竹輪・たまねぎ・アスパラガス・たけのこ水煮・薄力粉・なたね油・食塩 【鶏ひき肉・だいこん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節・食塩 【白玉団子・きな粉・上白糖・食塩 【豆腐・はくさい・えのきたけ・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	5/19 火	ごはん 牛乳 すき焼き丼 肉だんご もやしの和え物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・糸こんにゃく・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・綿実油・削り節 【肉だんご 【緑豆もやし・きゅうり・にんじん・米酢・うすくちしょうゆ・上白糖・食塩 【豆腐・にんじん・たまねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
5/7 木	玄米ごはん 牛乳 カレー トンカツ 野菜のマリネ マンゴー缶	【精白米・玄米 【牛もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・にんにく・カレーフレーク・綿実油・食塩 【ロースカツ・なたね油 【きゅうり・たまねぎ・にんじん・セロリー・オリーブ油・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・食塩 【マンゴーダイスカット	5/20 水	ロールパン 牛乳 ポトフ 揚げしゅうまい いかのマリネ ミネストローネ	【ロールパン 【豚もも肉・ポークウインナー・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・うすくちしょうゆ・コンソメ・綿実油・食塩・こしょう混合 【ポークシューマイ・なたね油 【いか短冊・きゅうり・たまねぎ・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・オリーブ油・食塩 【水煮大豆・ダイズトマト缶・キャベツ・にんじん・たまねぎ・シェルマカロニ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
5/8 金	ごはん 牛乳 あじのみりん焼き 甘辛こんにゃく なます 豚汁	【精白米 【あじ・みりん・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・食塩 【こんにゃく・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【だいこん・にんじん・白いりごま・米酢・上白糖・うすくちしょうゆ・食塩 【豚もも肉・つきこんにゃく・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	5/21 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが じゃこ大豆 きゅうりの和え物 わかめスープ	【精白米 【豚もも肉・つきこんにゃく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖・ごま油・トウバンジャン 【水煮大豆・ちりめんじゃこ・白いりごま・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖 【焼き竹輪・キャベツ・きゅうり・にんじん・こいくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・白いりごま・乾燥わかめ・中華スープ・食塩・こしょう混合
5/11 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め きゅうりのナムル 青りんごゼリー ビーフンスープ	【精白米 【豚もも肉・白菜キムチ・つきこんにゃく・はくさい・にら・白いりごま・こいくちしょうゆ・料理酒・綿実油・食塩・こしょう混合 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ 【青りんごゼリー 【鶏もも肉皮なし・ビーフン・チンゲン菜・干しいたけ・中華スープ・食塩・こしょう混合	5/22 金	わかめごはん 牛乳 チヂミ チンゲン菜と厚揚げの煮物 春雨サラダ 中華スープ	【精白米・わかめごはんの素 【チヂミ(野菜)・なたね油 【絹厚揚げ・チンゲン菜・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・料理酒 【ツナ油漬・はるさめ・きゅうり・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・ごま油 【こまつな・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
5/12 火	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 卵とじ炒り豆腐 きんぴらごぼう すまし汁	【精白米 【さんま開き(澱粉付)・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・綿実油 【卵・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・にんじん・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・うすくちしょうゆ 【焼き竹輪・つきこんにゃく・ごぼう・にんじん・白いりごま・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ・みりん・ごま油・削り節 【はくさい・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	5/25 月	ごはん 牛乳 チキンライス(具) カントリーポテト 切干大根のサラダ コンソメスープ	【精白米 【鶏もも肉皮なし・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・青ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・綿実油・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・切干しだいこん・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・ごま油 【キャベツ・にんじん・えだまめ・西洋かぼちゃ・コンソメ・食塩・こしょう混合
5/13 水	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ じゃがベーコン キャベツとツナの和え物 白菜スープ	【精白米 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【ベーコン・じゃがいも・綿実油・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん 【豚ひき肉・はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合	5/26 火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ コロッケ ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・テンメンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・こしょう混合 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【ブロッコリー・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【はくさい・えのきたけ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
5/14 木	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース さつま芋のレモン煮 フレンチサラダ 具だくさんスープ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・有塩バター・コンソメ・食塩・こしょう混合 【豚ひき肉・牛ひき肉・ペンネ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・綿実油・食塩・こしょう混合 【さつま芋・上白糖・レモン果汁・食塩 【キャベツ・アスパラガス・えだまめ・きゅうり・にんじん・米酢・オリーブ油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・だいこん・じゃがいも・しめじ・コンソメ・食塩・こしょう混合	5/27 水	ロールパン 牛乳 ミートサンド ペペロンチーニ オレンジゼリー コンソメスープ	【ロールパン 【豚ひき肉・ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・青ピーマン・にんにく・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・上白糖・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【スパゲティ・ちりめんじゃこ・たまねぎ・こまつな・にんにく・うすくちしょうゆ・オリーブ油・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【オレンジゼリー 【鶏もも肉皮なし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・コンソメ・食塩・こしょう混合
5/15 金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそおでん キャベツの即席漬け すまし汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・白いりごま・にんにく・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・綿実油・一味唐辛子 【鶏もも肉皮なし・平天・こんにゃく・だいこん・じゃがいも・にんじん・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【キャベツ・こいくちしょうゆ・食塩 【豆腐・こまつな・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	5/28 木	ごはん 牛乳 じゃがめ煮 揚げきんぴら 甘酢和え すまし汁	【精白米 【豚もも肉・水煮大豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・絹さや・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・片栗粉・食塩 【さつま芋・ごぼう・白いりごま・なたね油・上白糖・薄力粉・こいくちしょうゆ・食塩 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【きざみ揚げ・おつゆ麩・えのきたけ・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
5/18 月	赤しそごはん 牛乳 肉わかめうどん ちくわの天ぷら チンゲン菜の和え物	【精白米・赤しそふりかけ 【うどん・牛もも肉・きざみ揚げ・にんじん・白ねぎ・乾燥わかめ・干しいたけ・うすくちしょうゆ・削り節・みりん 【焼き竹輪・天ぷら粉・なたね油 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん	5/29 金	ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 ひじきの炒め煮 きゅうりの即席漬け かき卵汁	【精白米 【さば・白いりごま・しょうが・赤みそ・みりん・料理酒・こいくちしょうゆ 【豚もも肉・つきこんにゃく・にんじん・ほしひじき・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油・みりん・削り節 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【卵・はくさい・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	826	31.9	22.1	323	109	3.1	4.1	262	0.57	0.55	28	4.6	3.6

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156