

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
5/1 金	ひじきごはん 牛乳 春野菜のかきあげ すまし汁 柏餅	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、たけのこ、小麦粉、塩、〈水〉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【かしわもち	5/19 火	ごはん 牛乳 牛すき丼 和え物 みそ汁	【米 【牛肉、酒、糸こんにやく、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
5/7 木	玄米ごはん 牛乳 ドライカレー フルーツミックス コンソメスープ	【米、げんまい 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、ウスターソース、純カレー粉、塩、こしょう 【みかん、パイン、黄桃、シロップ 【キャベツ、たまねぎ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	5/20 水	あげパン 牛乳 ポトフ ポークチャップ いかのマリネ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ポークウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
5/8 金	ごはん 牛乳 あじフライ おひたし 豚汁	【米 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、つきこんにやく、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉	5/21 木	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 和え物 白菜スープ	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉
5/11 月	キムチごはん 牛乳 野菜ソテー ナムル ビーフンスープ	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ぶた肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、〈水〉	5/22 金	わかめごはん 牛乳 チヂミ タレ 鶏団子の甘酢煮 春雨スープ	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【いか、ニラ、はくさいキムチ、米粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油 【しょうゆ濃、酢、ごま油 【つくね、さやいんげん、しょうゆ濃、酢、砂糖、酒、塩、〈水〉 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
5/12 火	ごはん 牛乳 卵とじ炒り豆腐 きんぴらごぼう みそ汁	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ぶた肉、あかつきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	5/25 月	チキンライス 牛乳 切干大根のサラダ 白いんげん豆のクリームスープ ミニレモンゼリー	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油、こしょう 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、ポタージュの素、ポークスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ミニレモンゼリー
5/13 水	こくとうパン 牛乳 ほきのカレームニエル じゃがベーコン 肉団子と白菜のスープ	【こくとうパン 【ほき、塩、こしょう、米粉、純カレー粉、油 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう 【つくね、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉	5/26 火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ コロッケ 中華スープ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、〈水〉 【コロッケ、油 【とうふ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
5/14 木	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース フレンチサラダ コンソメスープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ペンネ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	5/27 水	コッペパン 牛乳 ミートサンド ドレッシング和え レタスのスープ ぶどうゼリー	【コッペパン 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶどうゼリー
5/15 金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそおでん 即席漬け すまし汁	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【ぶた肉、がんとどき、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【キャベツ、しょうゆ濃、塩 【かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	5/28 木	ごはん 牛乳 じゃががめ煮 甘酢和え みそ汁	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
5/18 月	赤しそごはん 牛乳 肉わかめうどん 厚揚げのあんかけ 和え物	【米、赤しそ粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【あつあげ、土しょうが、酒、塩、三温糖、しょうゆ濃、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん	5/29 金	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 切干大根の煮物 即席漬け かき卵汁	【米 【さば、白ごま、赤だしみそ、三温糖、酒、〈水〉、油 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【きゅうり、しょうゆ濃、塩 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉

生徒1人1回あたり  
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	785	32.1	25.7	376	111	3.9	3.8	281	0.58	0.59	33	6.5	3.2

※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ございますので、ご了承願います。

※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。