



5月 給食献立表

令和5年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂						
2	火	○	ピースごはん【端午の節句の行事食】 たけのこのみそ汁 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう 柏餅	鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	グリーンピース たけのこ ごぼう しいたけ	米 麩 砂糖	油 ごま	772	30.3	16.3			
8	月	○	麦ごはん【食物せんいの多い献立】 もずくのみそ汁 おろしハンバーグ いかときゅうりのごまドレッシング	いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ もずく ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	きゅうり 玉ねぎ 大根 しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	765	31.0	19.5			
9	火	○	わかめごはん【カルシウムの多い献立】 豚キムチうどん スナックえんどうとツナのサラダ 八女茶ムース	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ムース	にんじん にら	白ねぎ しいたけ 白菜キムチ 八女茶	米 麦 うどん	油 ごま	736	26.0	16.0			
10	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カレー肉じゃが 鯖の生姜煮 小松菜あえ	豚肉 さば まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	844	31.9	22.7			
11	木	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 まぐろ 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	740	28.6	18.1			
12	金	○	コッペパン【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー きびなごカリカリフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ 豆 赤いんげん	油	839	37.8	30.9			
15	月	○	スタミナライス【スタミナアップ献立】 ワンタンスープ 牛肉とにんにくの芽のソテー 青梅ゼリー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんにくの芽 にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ コーン きくらげ にんにく 青梅	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	749	30.6	17.3			
16	火	○	ポークカレーライス【ビタミンCの多い献立】 フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル レーズン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	770	20.8	15.4			
17	水	○	麦ごはん【世界の料理:韓国】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	白菜 もやし にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ えだまめ しょうが	米 麦 さつまいも	油 ごま油 ごま	762	27.9	16.2			
18	木	○	雑穀ごはん【食育の日】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 りんご	てんぷら みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 りんご	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	油	754	22.3	14.3			
19日(金)は、給食がありません。															
23	火	○	たけのこごはん【旬の食材:たけのこ】 あさりのみそ汁 揚げさばのごまだれ わかめの酢の物	あさり さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参	きゅうり 絹さや しょうが たけのこ 枝豆 しいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	793	36.1	26.4			
24	水	○	麦ごはん【不足しがちな食品:昆布】 八宝菜 スクールしゅうまい(2コ) 昆布あえ アセロラゼリー	豚肉 えび しゅうまい	牛乳 昆布佃煮	にんじん にんにくの芽	白菜 きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく アセロラ	米 麦 でん粉	油 ごま ごま油	715	25.9	14.8			
25	木	○	麦ごはん【旬の食材:メークイン】 新じゃがのうま煮 干草焼き 切り干し大根のごまずあえ	豚肉 たまご ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく 切り干し大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	767	25.6	18.1			
26	金	○	米粉パン【旬の食材:スナップエンドウ】 ラビオリスープ 鶏のねぎマヨ焼き スナップエンドウ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	玉葱 白菜 スナップえんどう	パン	オリーブ油 マヨネーズ	760	35.9	28.2			
29	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	730	23.4	16.7			
30	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 マーボじゃが いかねぎ焼き もやしとひじきのサラダ	豚肉 いかねぎ焼き ちくわ みそ	牛乳 ひじき	人参	もやし しょうが 玉ねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	803	29.3	19.9			
31	水	○	五目ごはん【旬の食材:あじ】 つくね汁 あじの南蛮漬け 大根サラダ	鶏肉 豆腐 あじ ハム つくね	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 しいたけ えのきだけ	米 麦 麩 砂糖	油 ハーフマヨネーズ ごま	853	38.6	28.3			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			774	29.5	19.9
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。