

5月 給食予定献立表

令和6年5月
中村第一中学校

日	曜	献立	主な材料名						エネルギー(kcal)	
			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			
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)		
			カルシウム(mg)	食塩相当量(g)						
1	水	みそラーメン 牛乳 シュウマイ(2個) カラフルナムル	豚ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ 黄パプリカ	もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ しょウガ にんにく コーン	中華ソフトメン シユーマイの皮	油	799 33.4 21.2 312 2.7	
2	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チーズサラダ ポークピーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	レタス にんにく きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム	コッペパン ジャム さとう じゃがいも	オリーブ油 油	754 29.3 24.4 340 2.5	
3	金	憲法記念日	「日本国憲法の施行(1947年5月3日)を記念し、国の成長を期する」趣旨の国民の祝日。							
4	土	みどりの日	「自然にしたむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」趣旨の国民の祝日。							
5	日	こどもの日	端午の節句。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」趣旨の国民の祝日。							
6	月	振替休業日								
7	火	こどもの日お祝い献立	鶏五目ごはん 牛乳 からし和え すまし汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ 枝豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 にんじん こまつな えのきだけ キャベツ もやし	にんじん こまつな えのきだけ キャベツ もやし	ごはん さとう かしわもち 麸	油 ごま	799 28.5 16.4 359 2.7	
8	水	相馬④うまいぞ献立	きつねうどん (ソフトメン) 牛乳 相馬のかき揚げ サワーゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	あおさのり ちりめんじゃこ 牛乳	こまつな にんじん 長ねぎ しいたけ ごぼう	たまねぎ 長ねぎ しいたけ ごぼう	ソフメン 小麦粉 ゼリー	884 36.0 20.9 454 2.9	
9	木	セルフウインナードック (コッペパン) 牛乳 スナップえんどうサラダ アルファベットスープ	ウインナー ベーコン	牛乳	スナップえんどう にんじん	レタス きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	ドレッシング	782 27.0 29.5 309 3.3	
10	金	麦ごはん 牛乳 セルフ五目納豆 肉じゃが	納豆 かつお節 豚肉 生揚げ 枝豆	チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん こねぎ	たまねぎ キヤベツ 梅干し しいたけ	ごはん 大麦 じゃがいも しらたき さとう	油	784 31.9 20.0 401 1.7	
13	月	カミング30献立	よく噛むと満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。また、よく噛む運動は脳細胞の動きを活性化します。							
14	火	たけのこごはん 牛乳 ごぼうサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 枝豆 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ しいたけ	ごはん さとう マカロニ ごま	油 マヨネーズ ごま	789 26.6 25.1 340 2.6	
15	水	焼きそば 牛乳 春巻き オレンジ	豚肉	青のり 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	焼きそばめん 春巻の皮	油	724 25.5 26.3 304 2.8	
16	木	お弁当の日(相双地区中体連陸上大会のため)	忘れてきましょう。							

日	曜	献立	主な材料名						エネルギー-(kcal)	
			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			
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)		
			カルシウム(mg)	食塩相当量(g)						
17	金	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 シーザーサラダ	鶏肉 ベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ショウガ マッシュルーム レタス キウウリ キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	796 25.1 24.8 302 2.6	
20	月	日本型食事の日 (一汁三菜)	「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を基本に、「食事の栄養バランス」がとりやすい、一汁三菜の献立です。							
21	火	鉄分アップ献立	鉄は体内で貯めておくことはできません。毎日のバランスの取れた食事を心がけて上手に鉄を補給しましょう。							
22	水	鶏南蛮うどん (ソフメン)	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ しいたけ	ソフメン じゃがいも さとう ゼリー	油	807 28.9 19.5 308 2.4	
23	木	セサミトースト (厚切り食パン)	鶏肉 ミックスピーチンズ 牛乳 ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん	きゅうり レタス たまねぎ コーン	食パン グラニュー糖	マーガリン ごま ホイップクリーム ドレッシング バター	782 26.7 29.1 435 2.8	
24	金	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース	豚肉 ハム 豆腐 みそ	あおさのり 牛乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく りんご 大根 たまねぎ レモン 長ねぎ もやし	ごはん 大麦 さとう じゃがいも		756 31.6 21.9 313 2.6	
27	月	豚キムチ丼 (麦ごはん)	豚肉 ちくわ あさり 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ きくらげ もやし	ごはん 大麦 さとう トック	ドレッシング ごま油	785 24.9 21.8 339 2.9	
28	火	グリンピースごはん 牛乳 ささみフライ 和風サラダ もずく入りみそ汁	鶏ささ身 豆腐 みそ	わかめ もずく 牛乳	にんじん	グリンピース レタス 大根 キヤベツ 長ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	804 28.1 24.3 393 2.9	
29	水	カルシウムアップ献立	カルシウムが多い食品を一度にたくさん食べても吸収できるカルシウム量は限られているので、毎日コツコツとるようにしましょう。							
30	木	五目ラーメン (中華ソフトメン)	豚肉 いか あさり	ひじき ヨーグルト 牛乳	にんじん チングン菜 こまつな	しょうが にんにく キヤベツ きくらげ もやし コーン 長ねぎ メンマ	中華ソフトメン 油 ごま油 ドレッシング	マーガリン ごま ホイップクリーム ドレッシング バター	798 35.7 17.5 524 3.0	
31	金	麦ごはん 鉄っこひじき 牛乳 酢鶏 ワンタンスープ	鶏肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが 長ねぎ たまねぎ キヤベツ たけのこ しいたけ もやし	ごはん 大麦 ワンタン でんぶん さつまいも さとう はるさめ	油	779 29.0 22.9 316 2.6	

※材料その他の都合により献立が変わることがあります。

給食平均栄養価 エネルギー: 785Kcal たんぱく質: 29.7g 脂質: 22.4g カルシウム: 353mg 食塩相当量: 2.7g
学校給食摂取基準 エネルギー: 800Kcal たんぱく質: 30.0g 脂質: 22.2g カルシウム: 450mg 食塩相当量: 2.5g未満