学校給食献立予定表

令和5年5月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献　立　名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 （月）	ごはん　ホイコーロー スーミータン　八女茶ムース	☆	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤パプリカ ほうれん草 人参	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たけのこ 玉ねぎ コーン	米　砂糖 でん粉	油	760 26.9 20.7
2 （火）	**★八十八夜(5月2日)献立★** ごはん　のり　魚のお茶揚げ 野菜の塩昆布和え　五月汁	☆	メルルーサ 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり 昆布 わかめ	きぬさや 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ もやし	米 でん粉 小麦粉	油	705 28.7 18.0
8 （月）	**★こどもの日(5月5日)献立★** 麦ごはん　プルコギ 春雨スープ　かしわもち	☆	牛肉 ハム かまぼこ 小豆	牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく 玉ねぎ たけのこ ながねぎ 木くらげ キャベツ	米 麦 砂糖 春雨	ごま うるち米 ゴマ油	783 26.8 24.2
9 （火）	ピースごはん　豚肉と野菜のみそ煮 ひじきサラダ	☆	豚肉 あつあげ うずら卵 みそ ツナ	牛乳 ひじき	グリンピース 人参 にら	玉ねぎ たけのこ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	739 30.8 30.1
10 （水）	ワンローフパン　いちごジャム ジャーマンポテト　クラムチャウダー	☆	鶏肉 ウインナー あさり	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ	パン ジャム じゃがいも	油	788 26.2 31.7
11 （木）	ごはん　さばのみそ煮 野菜のごま和え　のっぺい汁	☆	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根 椎茸	米　砂糖 じゃがいも でん粉	ごま	759 26.5 27.5
12 （金）	しそごはん　丸天うどん 切干大根サラダ	☆	天ぷら 鶏肉 ツナ	牛乳	しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米　麦 砂糖 うどん	ごま マヨネーズ	716 28.9 18.5
15 （月）	ごはん　じゃがいものそぼろ煮 野菜のアーモンド和え	☆	鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	アーモンド	702 24.8 15.0
16 （火）	ごはん　魚のごまソースかけ スナップえんどうのおかか和え　沢煮碗	☆	さば かつお節 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	しょうが スナップえんどう 大根 たけのこ 椎茸 こんにゃく	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	866 30.2 35.4
17 （水）	米粉パン　汁ビーフン 野菜のマヨチーズ和え　ムース	☆	豚肉 てんぷら 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ちんげんさい ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	パン ビーフン	ゴマ油 油 マヨネーズ	754 29.4 28.8
18 （木）	キムタクごはん　シュ-マイ 野菜のごまサラダ　中華つくねスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 キムチ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 木くらげ しょうが	米　麦 砂糖 春雨	ゴマ油 ごま　小麦粉 でんぷん	711 27.8 22.4
19 （金）	麦ごはん　チキンカレー フルーツアセロラジュレ	☆	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース パイン もも みかん ナタデココ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 アセロラジュレ	オリーブ油	796 22.4 19.1
20 （土）	**★運動会★～簡易給食～** カンパン フルーツゼリー	☆		牛乳		もも　みかん　パイン チェリー	小麦粉 ゼリー さとう	ごま	
22 （月）	**運動会　振替休日**								
23 （火）	鶏おかかごはん　あじフライ 野菜のゆかり和え　すまし汁	☆	鶏肉　あじ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 しそ ねぎ	枝豆 しょうが キャベツ きゅうり えのき	米 でんぷん 麦 砂糖 パン粉　小麦粉	油	700 29.8 20.2
24 （水）	食パン　ココアクリーム　照焼チキン キャロットサラダ　ラビオリスープ	☆	鶏肉　ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー キャベツ	パン ココアクリーム じゃがいも	マヨネーズ ごま	741 31.6 28.4
25 （木）	ごはん　いわし生姜煮 野菜のおかかあえ　かきたま汁	☆	いわし 豆腐 かつお節 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米　砂糖 でん粉		702 26.7 21.8
26 （金）	ハヤシライス アメリカンサラダ	☆	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	765 26.8 23.1
29 （月）	ごはん　韓国風にくじゃが バンサンスー	☆	豚肉 ハム	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま ゴマ油	731 25.5 18.7
30 （火）	ごはん　さけぱっぱ　ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え　みそ汁	☆	ちくわ 豆腐 みそ　さけ	牛乳 青のり 昆布 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 小麦粉	油	740 27.9 19.3
31 （水）	セルフやきそばパン 大豆サラダ　オレンジ	☆	豚肉 てんぷら 大豆 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 枝豆 コーン オレンジ	パン 中華めん	マヨネーズ ごま	770 30.8 23.6

＊予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。