

2020年(令和2年)5月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・金	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	18日・月								
献立名	米飯 牛乳 ぼちぼち 豆腐チャンプルー にんじんのじゃこ炒め	きなこ揚げパン 牛乳 フォー じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 卵の花いり 鰹のふりかけ	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 春雨とレタスのスープ マリネ キャベツのソテー	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 スナップえんどうのソテー	小型パン 牛乳 いかとトマトのスパゲティ 湯菜サラダ	米飯 牛乳 ◇水の葉とじ 鰹の煮付け はりはり漬け	米飯 牛乳 ◇タケジャン かつおの香味焼き しらすほしのふりかけ								
材料名および使用量(g)	そうめんぼち 10 かまぼこ 6 うす揚げ 30 じゃがいも 15 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 わぎ 3 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150 焼き豆腐 40 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 30 にんじん 15 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.05 にんじん 20 しらすほし 3 ビーマン 3 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5.5 砂糖 4 塩 0.1 ビーフン(平めん) 10 鶏肉 15 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 やし 15 うすくちしょうゆ 5 塩 10 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 13 水 150 豚肉 20 酒 0.5 じゃがいも 5 にんじん 10 ビーマン 5 しょうが 1 酒 0.5 綿実油 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 塩 3 こしょう 0.3 ごま油 0.5 ごま 0.5	キャベツ 25 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 5 みそ 15 けずり節 3 水 150 おから(乾燥) 5 しょうが 20 水 20 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 25 わぎ 3 干しいたけ 0.4 スープベース(丸鶏) 2 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 30 酢 0.1 なまりふし 0.01 しょうが 0.5 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 10 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 ごま 1	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 5 こしょう 0.03 しょうが 2 綿実油 0.5 水 150 鶏レバー 25 鶏肉 25 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 3 しょうが 1 でんぶん 2 コーン油 1 トマト(水煮) 5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 70 キャベツ 35 きゅうり 20 塩 0.1 しらすほし 5 綿実油 0.5 ごま 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1	はるさめ 8 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 レタス 20 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 5 しょうが 2 こしょう 0.03 しょうが 2 水 150 鶏レバー 25 鶏肉 25 酒 1 こいくちしょうゆ 3 しょうが 1 ウスターソース 12 こいくちしょうゆ 7 本みりん 3 だし汁 30 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 2 こしょう 4 キャベツ 30 こしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン(水煮) 5 綿実油 0.3 こしょう 0.01	じゃがいも 40 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 20 たまねぎ 20 ホールトマト(冷凍) 2 マッシュルーム 15 にんにく 0.5 かいこう油 150 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03 大豆(乾燥) 8 ひじき(乾燥用) 2 にんじん 10 綿実油 0.3 キャベツ 1.5 砂糖 1 本みりん 10 だし汁 10 うすくちしょうゆ 12 酢 2 ホールコーン(水煮) 20 たまねぎ 5 綿実油 0.3 うすくちしょうゆ 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01	スパゲティ 45 いか◇ 30 調理ワイン 1 セロリー 10 たまねぎ 15 ホールトマト(冷凍) 7 マッシュルーム 0.5 にんにく 2 オリブオイル 2 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03 卵ぼた 3 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 砂糖 3 きゅうり 3 にんじん 10 本みりん 0.1 塩 1.2 うすくちしょうゆ 2 酢 1 綿実油 0.1 砂糖 0.1 こしょう 0.01	うす揚げ 7 卵◆ 70 かまぼこ 5 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 3 でんぶん 0.8 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 コチュジャン 2 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 ごま油 0.5 水 80 1切 1 かつお 40 しょうが 1 酒 3 こいくちしょうゆ 20 たまねぎ 20 キャベツ 20 ビーマン 5 しょうが 5 本みりん 0.8 水 12 にんにく 2 こいくちしょうゆ 0.8 みそ 2 砂糖 1 本みりん 0.5 でんぶん 0.5 綿実油 0.5 酢 2 しらすほし 5 酒 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 ごま 0.5 かつお節 0.5 あおのり 0.1	706kcal / 24.3g	790kcal / 24.3g	685kcal / 28.0g	842kcal / 27.7g	751kcal / 26.9g	701kcal / 24.5g	742kcal / 27.9g	816kcal / 35.1g	702kcal / 33.1g
エネルギー 蛋白質	706kcal / 24.3g	790kcal / 24.3g	685kcal / 28.0g	842kcal / 27.7g	751kcal / 26.9g	701kcal / 24.5g	742kcal / 27.9g	816kcal / 35.1g	702kcal / 33.1g								

臨時休校

日・曜	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金								
献立名	小型パン 牛乳 焼きうどん きびなごの南蛮漬	チキンライス 牛乳 わかめスープ ◇春野菜のサラダ	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ ツナポテト フルーツヨーグルト	米飯 牛乳 筑紫煮 あらめのしらすあえ	鶏ごぼご飯 牛乳 肉じゃが煮 ◇高野豆腐の卵とじ	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタンクラムチャウダー ひじきとごぼうのごまサラダ ジュースフルーツ	米飯 牛乳 ◇いかと葉わかめのしそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のわかめスープ ドライカレー メロン白玉	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 鰹のフライ メロン白玉	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 鰹のフライ メロン白玉							
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 85 豚肉 20 酒 0.5 キャベツ 15 にんじん 50 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 綿実油 1 ウスターソース 8 とんかつソース 6 塩 0.2 こしょう 0.01 あおのり 0.5 かつお節 0.2 きびなご 30 酒 1 たまねぎ 6 にんじん 5 コーン油 1 えのきたけ 6 ねぎ 2 たまねぎ 25 酢 2 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 一味唐辛子 0.02	アルファール化米(うるち米) 75 鶏肉 10 調理ワイン 0.5 たまねぎ 25 にんじん 10 ホールコーン(水煮) 5 マッシュルーム 5 干しいたけ 0.5 綿実油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 ケチャップ 27 ウスターソース 3 スープベース 5 水 115 豚肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 2 ごま 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 グリーンアスパラガス 15 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 20 にんじん 5 塩 0.1 マヨネーズ◆ 7 うすくちしょうゆ 0.5 ワインビネガー 0.5 砂糖 0.1 こしょう 0.03	卵◆ 40 にんじん 15 たまねぎ 10 調理ワイン 0.5 干しいたけ 20 ホールコーン(水煮) 20 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 しょうが 1 スープベース(丸鶏) 10 でんぶん 130 水 115 じゃがいも 60 たまねぎ 20 ツナ(オイル漬け) 35 じゃがいも 12 けずり節 2 水 60 あらめ 2 うすくちしょうゆ 0.1 しらすほし 4 酒 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 水 0.3	精白米 95 水 110 厚揚げ 40 だし昆布 10 鶏肉 70 酒 25 ホールコーン(水煮) 30 綿実油 1 ごぼう 4 干しいたけ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 水 100 うす揚げ 5 じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 2 もやし 2 けずり節 150 高野豆腐 9 卵◆ 15 きぬさや 3 たまねぎ 10 砂糖 3 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30	鶏ごぼご飯 95 牛乳 110 肉じゃが煮 0.5 高野豆腐の卵とじ 15 精白米 20 水 110 厚揚げ 40 だし昆布 10 鶏肉 70 酒 25 ホールコーン(水煮) 30 綿実油 1 ごぼう 4 干しいたけ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 水 100 うす揚げ 5 じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 2 もやし 2 けずり節 150 高野豆腐 9 卵◆ 15 きぬさや 3 たまねぎ 10 砂糖 3 うすくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30	あさり◆ 20 調理ワイン 0.5 にんにく 0.9 たまねぎ 40 じゃがいも 30 たまねぎ 50 セロリー 10 トマト(水煮) 10 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 オリブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 大豆(乾燥) 0.5 スープベース(丸鶏) 12 水 100 いか◇ 20 葉わかめ(冷凍) 10 調理ワイン 35 たまねぎ 0.1 にんじん 2 大豆(乾燥) 10 ビーマン 6 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 ごま油 0.2 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 1 こしょう 0.1 ジュースフルーツ 1/4個	えび◆ 20 酒 0.5 卵◆ 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 10 みつば 3 みそ 15 いゆこ 0.5 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 3 本みりん 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 小麦粉 120 水 20 いか◇ 20 葉わかめ(冷凍) 10 調理ワイン 35 たまねぎ 0.1 にんじん 2 大豆(乾燥) 10 ビーマン 6 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 ごま油 0.2 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 1 こしょう 0.1 しらすだんご 40 メロン 30 ワイン(白) 0.5 砂糖 4 水 25	えび◆ 40 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 10 みつば 3 みそ 15 いゆこ 0.5 酒 3 水 150 あじ 1切 調理ワイン 0.5 塩 0.2 けずり節 0.01 こしょう 0.01 小麦粉 120 水 20 いか◇ 20 葉わかめ(冷凍) 10 調理ワイン 35 たまねぎ 0.1 にんじん 2 大豆(乾燥) 10 ビーマン 6 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 ごま油 0.2 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 1 こしょう 0.1 しらすだんご 40 メロン 30 ワイン(白) 0.5 砂糖 4 水 25	754kcal / 25.3g	670kcal / 23.4g	699kcal / 24.0g	752kcal / 26.9g	734kcal / 31.4g	625kcal / 20.8g	769kcal / 25.8g	822kcal / 35.9g	786kcal / 31.1g
エネルギー 蛋白質	754kcal / 25.3g	670kcal / 23.4g	699kcal / 24.0g	752kcal / 26.9g	734kcal / 31.4g	625kcal / 20.8g	769kcal / 25.8g	822kcal / 35.9g	786kcal / 31.1g								

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー741kcal たんぱく質20.9g