

2020年(令和2年)5月分 学校給食献立表(中学校)第2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	コッペパン 牛乳 いんげん豆ときのこのポタージュ さばと野菜のごまドレッシング和え	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 卵の花いちり 鰻のふりかけ	きなご揚げパン 牛乳 フォー じゃがいも中華炒め	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 スナッペンんどうのフテー	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 木の葉とじ 鱈の煮付け はりはり漬け	小型パン 牛乳 いかとトマトのスパゲティ 湯葉サラダ	米飯 牛乳 タケコジャン 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)	いんげんまめ(乾燥) 6 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 10 たまねぎ 11 れんこん 10 まいたけ 10 綿実油 10 ホールコーン(水煮) 15 パセリ 1 米粉 5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 1.30	キャベツ 25 たまねぎ 20 うす揚げ 10 にんじん 5 もやし 10 はらみそ 15 けずり節 3 水 150 おから(乾燥) 5 鶏肉 20 水 15 酒 0.5 にんじん 2 ねぎ 0.4 干しいたけ 3 ふくちしようゆ 10 砂糖 10 綿実油 0.5 だし汁 30 なまりおし 3 しょうが 0.5 酒 2 こいくちしようゆ 2 砂糖 1.5 水 10 あおのり 0.3 ごま油 0.1	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5.5 塩 0.01 ビーフ(平めん) 10 じゃがいも 10 にんじん 30 たまねぎ 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 もやし 15 にら 6 酒 7 塩 2 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 50 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 砂糖 1.5 うすくちしようゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5	精白米 95 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 5 にんじん 10 たまねぎ 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 6 酒 7 カレー粉 2 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 3 こいくちしようゆ 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 5 だし汁 0.1 スナッペンんどう 0.01 ホールコーン(水煮) 0.5 たまねぎ 0.03 綿実油 15 水 70 キャベツ 35 きゅうり 20 塩 0.1 しらすほし 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.8 酢 1 こいくちしようゆ 2 ごま油 1	じゃがいも 40 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 10 たまねぎ 20 ねぎ 2 おむぎ 15 いりこ 3 酒 150 鶏肉 10 酒 0.5 大豆(乾燥) 8 ひじき(乾燥) 2 竹輪(煮込み用) 2 にんじん 10 綿実油 0.3 砂糖 1.5 こいくちしようゆ 12 とんかつソース 1 本みりん 3 だし汁 10 スナッペンんどう 20 ホールコーン(水煮) 4 たまねぎ 10 綿実油 0.3 うすくちしようゆ 0.2 塩 0.01 こしょう 0.01	はるさめ 8 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 レタス 20 もやし 2 干しいたけ 0.4 うすくちしようゆ 2 塩 5 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 鶏レバー 25 鶏肉 25 ごしょう 1 しょうが 3 酒 3 こいくちしようゆ 7 コンソメ 3 本みりん 30 水 3 砂糖 2 切り干し大根 4 角切り昆布 0.3 キャベツ 30 こしょう 0.1 塩 0.2 ホールコーン(水煮) 5 本みりん 0.3	うす揚げ 7 卵 70 かまぼこ 5 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム 15 でんぶん 7 砂糖 0.8 こいくちしようゆ 3 オリーブオイル 3 トートピューレ 4 ケチャップ 0.3 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	スパゲティ 45 いか 30 調理ワイン 1 セロリ 10 たまねぎ 40 ホールトマト(冷凍) 15 マッシュルーム 7 オリーブオイル 2 にんにく 0.5 オリーブオイル 2 トートピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	鶏肉 15 たまねぎ 30 えのきたけ 10 にら 5 卵 20 うすくちしようゆ 6 コチユジャン 2 砂糖 1 ごま 1 にんにく 0.5 ごま油 0.2 塩 0.1 水 2 かつお 150 かとお 40 キャベツ 25 たまねぎ 20 にんじん 20 ピーマン 5 しょうが 5 にんにく 0.8 こいくちしようゆ 2 みそ 2 砂糖 1 本みりん 1 でんぶん 0.5 綿実油 0.5 しらすほし 5 酒 0.5 こいくちしようゆ 0.5 本みりん 0.5 ごま 0.5 かとお節 0.1		
	エネルギー/蛋白質	684kcal / 27.0g	685kcal / 28.0g	790kcal / 24.3g	842kcal / 27.7g	701kcal / 24.5g	751kcal / 26.9g	816kcal / 35.1g	742kcal / 27.9g	702kcal / 33.1g	
	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	チキンライス 牛乳 わかめスープ ◇春野菜のサラダ	小型パン 牛乳 焼きうどん きびなごの南蛮漬け	米飯 牛乳 筑前煮 あらめのしらすあえ	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	鶏ごぼうご飯 牛乳 果汁 ◇高野豆腐の卵とじ	米飯 牛乳 肉じゃが煮 ◇いかと茎わかめのしそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタクラムチャウダー ひじきとごぼうのごまサラダ ジュシーフルーツ	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 鰻のフライ ソース ひじきのふりかけ	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	
	材料名および使用量(g)	アルファ化米(うるち米) 75 鶏肉 25 調理ワイン 0.5 たまねぎ 25 にんじん 10 マッシュルーム 5 綿実油 0.5 塩 0.3 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 15 ごま油 0.5 うすくちしようゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 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 うすくちしようゆ 0.5 ワインビネガー 0.5 砂糖 0.1 こしょう 0.03	うどん(冷凍) 85 豚肉 20 酒 0.5 厚揚げ 40 キャベツ 50 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 綿実油 1 しょうが 1 ウスターソース 8 とんかつソース 6 塩 0.2 こしょう 0.1 あおのり 0.2 かつお節 0.5 きびなご 30 酒 1 でんぶん 6 コーン油 5 たまねぎ 25 水 2 酒 3 綿実油 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 ごま油 0.3	鶏肉 20 酒 15 たまねぎ 40 干しいたけ 10 じゃがいも 70 にんじん 25 ごぼう 30 さんどまめ 6 しょうが 1 綿実油 1 砂糖 4 こいくちしようゆ 4 うすくちしようゆ 2 本みりん 1 水 60 たまねぎ 20 ツナ(オイル漬け) 12 調理ワイン 0.5 オリーブオイル 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05 ヨーグルト 50 パンアップル(シロップ漬け) 30 砂糖 0.3	卵 40 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 ホールコーン(水煮) 20 ほうれんそう 5 ごぼう 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 スナッペンんどう 3 本みりん 10 水 130 じゃがいも 60 うす揚げ 20 たまねぎ 12 にんじん 0.5 もやし 0.5 けずり節 2 塩 0.1 こしょう 0.05 砂糖 0.3	精白米 95 水 115 だし昆布 0.5 鶏肉 15 酒 10 綿実油 0.5 ごぼう 15 干しいたけ 0.3 こいくちしようゆ 3 オリーブオイル 5 本みりん 3 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 じゃがいも 35 たまねぎ 25 にんじん 10 ねぎ 15 もやし 2 けずり節 3 水 150 高野豆腐 9 卵 15 きぬぎや 3 たまねぎ 10 砂糖 2 うすくちしようゆ 2 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30	豚肉 30 酒 1 糸こんにゃく 40 じゃがいも 110 たまねぎ 50 にんじん 25 さんどまめ 6 綿実油 4 ごぼう 1 こいくちしようゆ 5 うすくちしようゆ 3 本みりん 60 いか 20 セロリ 10 キャベツ 35 ひじき(乾燥) 0.1 鶏肉(さきみ) 2 酢 2 砂糖 0.8	あさり 20 調理ワイン 0.5 にんにく 0.8 たまねぎ 40 じゃがいも 30 セロリ 10 トマト(水煮) 10 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 オリーブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 とんかつソース 0.5 スープベース(丸鶏) 12 水 100 ごぼう 6 水 5 パセリ 8 コーン油 7 ウスターソース 3 とんかつソース 3 砂糖 0.7 うすくちしようゆ 2.5 ごま油 0.5 ごま 2 ジュシーフルーツ 1/4個	豆腐 40 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 10 みづば 3 キャベツ 15 しいこ 3 チンゲンサイ 10 水 150 あじ 1 調理ワイン 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.01 小麦粉 6 水 5 パン粉 8 コーン油 7 ウスターソース 3 とんかつソース 3 綿実油 0.5 塩 0.5 こしょう 2 トマトピューレ 1 ウスターソース 1 かつお節 1 ごま 1	えび 20 酒 0.5 卵 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 えのきたけ 20 たまねぎ 20 みそ 20 キャベツ 20 しめじ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしようゆ 5 塩 0.03 こしょう 1 でんぶん 1 けずり節 120 ごしょう 1 合いびきミンチ 40 調理ワイン 10 たまねぎ 25 にんじん 25 大豆(乾燥) 10 ピーマン 6 綿実油 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 トマトピューレ 7 本みりん 7 ウスターソース 1 かつお節 1 砂糖 0.3 しらたまだんご 40 メロン 30 ワイン(白) 0.5 砂糖 4 水 25	
		エネルギー/蛋白質	670kcal / 23.4g	754kcal / 25.3g	752kcal / 26.9g	699kcal / 24.0g	734kcal / 31.4g	769kcal / 25.8g	625kcal / 20.8g	786kcal / 31.1g	822kcal / 35.9g

○…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740kcal たんぱく質21.3g