2023年(令和5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・月	2日・火	8日・月	9日・火	10日・水	11日・木	12日・金	15日・月	16日・火	17日・水
献立名	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 回鍋肉 鰹のふりかけ	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ にらじゃが きなこクリーム	米飯 牛乳 肉じゃが煮 湯葉サラダ	コッペパン 牛乳 ◇**えびとレタスのスープ** ビーンズサラダ ココアクリーム 地産地消	米飯 牛乳 利久汁 あじのフライ キャベツのソテー ソース	コッペパン 牛乳 ポテト・スープ ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 カムジャタン チャプチェ キムチ入りナムル	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきサラダ	コッペパン 牛乳 もずくと春雨のスープ ドライカレー メロン白玉	米飯(小盛) 牛乳 五目うどん 鯖の竜田揚げ **きんぴら**
材料名	卵◆ 30 ○ 豆腐 40 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ みつば 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 豚肉 40 ○ 酒 1 キャベツ 40 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ 綿実油 1 □ みそ 2 ○ テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1 なまり節ぶし 15 ○ しょうが 1.5 △ 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ あおのり 0.3 ○ ごま 1 □	はるさめ 8 □ わかめ(塩蔵) 7 ○ にんじん 12 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ しょうが 1 △ ごま 1.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 水 150 豚肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 65 □ たまねぎ 10 △ にら 10 △ 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 豆乳 22 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ ワイン(白) 1 水 5	牛肉 40 ○ 酒 1 糸こんにゃく 40 △ じゃがいも 100 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ さんどまめ 10 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 60 ゆば 3 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 25 △ きゅうり 10 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.2 酢 2 綿実油 1 □ 砂糖 0.1 □ こしょう 0.01	はるさめ 8 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ レタス【西谷産】 20 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 160 きんときまめ(乾燥) 8 ○ 綿実油 0.3 □ りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 12 ○ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 □ 綿実油 1 □ こしょう 0.02 牛乳 27 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 2 □ 生クリーム 3 ○ ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 50 □ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ ねりごま 2 □ すりごま 1 □ けずり節 2.5 水 150 あじ 1切れ ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 □ でんぷん 0.1 □ 水 8 パン粉 8 □ コーン油 8 □ キャベツ 40 △ こしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン 5 □ 綿実油 0.5 □ ウスターソース 3 とんかつソース 3	豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 60 □ はくさい 40 △ にんじん 20 △ しめじ 10 △ 綿実油 1 □ パセリ 1 △ 粉チーズ 1 ○ 生クリーム 1 ○ 米粉 4 □ バター 2 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 キャベツ 35 △ きゅうり 20 △ 塩 0.1 しらすぼし 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 □	豚肉 15 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 3 砂糖 0.7 □ にんにく 0.2 △ 塩 0.1 けずり節 2 水 130 牛肉 20 ○ 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 □ にんにく 0.2 △ にんじん 10 △ にら 15 △ ごぼう 15 △ はるさめ 5 □ だいこん 30 △ 白菜キムチ 10 △ うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 □ ごま 1 □	合いびきミンチ 30 ○ 酒 1 豆腐 140 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 20 △ 干ししいたけ 0.8 △ ねぎ 5 △ しょうが 1.5 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 みそ 7 ○ 本みりん 0.5 綿実油 1 □ ごま油 1 □ でんぷん 1.5 □ トウバンジャン 0.6 塩 0.5 水 20 ひじき(乾燥) 1.5 ○ うすくちしょうゆ 0.5 ツナ(オイル漬け) 12 ○ 酢 0.5 にんじん 10 △ キャベツ 25 △ うすくちしょうゆ 1 酢 1 ワインビネガー 1 砂糖 0.2 □ 綿実油 1 □	はるさめ 8 □ もずく 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ ごま 1 □ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 160 豚肉ミンチ 40 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 大豆(乾燥) 10 ○ 綿実油 1 □ 塩 0.6 こしょう 0.02 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 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	うどん(冷凍) 65 □ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ かまぼこ 8 ○ えのきたけ 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 3 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 さば 60 ○ 酒 1 しょうが 1.9 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 5 でんぷん 9 □ コーン油 8 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ごぼう 20 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 砂糖 1 □ 本みりん 1 一味唐辛子 0.01 ごま 0.5 □
エネルギー／蛋白質	708kcal／34.3g	651kcal／21.7g	748kcal／27.6g	641kcal／23.3g	787kcal／29.7g	641kcal／23.1g	686kcal／23.3g	764kcal／29.7g	758kcal／26.7g	854kcal／33.5g

日・曜	18日・木	19日・金	22日・月	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	29日・月	30日・火	31日・水
献立名	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ◇セロリといかのガーリックソテー 甘夏みかん	**シシジューシー** 牛乳 キャベツの味噌汁 わかめ和え おきなわ	米飯 牛乳 ポークカレー ◇いかと茎わかめのしそドレッシング和え	小型パン 牛乳 **沖縄そば** きびなごのから揚げ ジューシーフルーツ おきなわ	鶏ごぼうご飯 牛乳 呉汁 ◇高野豆腐の卵とじ	コッペパン 牛乳 ◇いかとチンゲンサイのスープ チリコンカーン 小豆抹茶プリン	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 炒め納豆 おかかあえ	米飯 牛乳 ミョック いわしのチョリム **ごぼうのチョナムル**	コッペパン 牛乳 ◇クラムチャウダー 春野菜の胡麻サラダ	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ かつおの香味焼き
材料名	マカロニ 8 □ いんげんまめ(乾燥) 8 ○ 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ パセリ 1 △ トマト(水煮) 7 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 10 △ とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 いか◆ 20 ○ 調理ワイン 1 セロリー 25 △ たまねぎ 30 △ パセリ 0.5 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 オリーブオイル 0.5 □ 甘夏みかん 1/4個 △	精白米 100 □ 水 115 豚肉 15 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ 角切り昆布 2 ○ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 本みりん 1 塩 0.2 キャベツ 30 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ にら 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 ツナ(オイル漬け) 20 ○ きゅうり 35 △ 塩 0.2 わかめ(乾燥) 1.5 ○ 綿実油 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2 レモン 1 △	豚肉 30 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 牛乳 20 ○ 粉チーズ 2 ○ ヨーグルト 5 ○ ケチャップ 6 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 △ ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース 25 水 65 いか◆ 20 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ キャベツ 35 △ 塩 0.1 練りしそ 2 △ 酢 2 砂糖 0.7 □	豚肉(ばら) 60 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170 きびなご 40 ○ 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ ジューシーフルーツ 1/4個 △	精白米 95 □ 水 110 だし昆布 0.5 鶏肉 15 ○ 酒 1 綿実油 0.5 □ ごぼう 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 3 水 150 高野豆腐 10 ○ 卵◆ 20 ○ みつば 2 △ たまねぎ 20 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 35	いか◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ キャベツ 35 △ チンゲンサイ 20 △ 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 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 12 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 小豆 5 ○ 砂糖 3 □ 塩 0.05 水 40 抹茶 0.5 アガー 1.5 ○ 砂糖 6 □ 豆乳 50 ○ 水 15	わかめ(塩蔵) 5 ○ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 150 鶏肉ミンチ 30 ○ 酒 2 綿実油 1 □ 納豆 20 ○ にんじん 15 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 □ きゅうり 10 △ キャベツ 25 △ 塩 0.1 △ かつお節 0.5 ○ ごま 1 □ うすくちしょうゆ 1	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんにく 0.3 △ 綿実油 0.3 □ 茎わかめ(冷凍) 6 ○ わかめ(塩蔵) 3 ○ はくさい 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース 10 水 150 いわし 1切れ ○ しょうが 0.9 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 ごぼう 30 △ きゅうり 15 △ うすくちしょうゆ 3 酢 2 砂糖 1 □ ごま油 1 □ コチュジャン 0.2 ごま 0.5 □	あさり◆ 15 ○ ベーコン 7 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ 綿実油 1 □ パセリ 1 △ 粉チーズ 1 ○ 生クリーム 1 ○ 米粉 4 □ バター 2 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 ツナ(オイル漬け) 15 ○ グリーンアスパラガス 15 △ キャベツ 30 △ にんじん 5 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 □ ねりごま 2 □ すりごま 1 □	うす揚げ 15 ○ 卵◆ 70 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ ねぎ 5 △ でんぷん 0.8 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80 かつお 40 ○ 酒 1 キャベツ 20 △ にんじん 5 △ こまつな 10 △ しょうが 0.8 △ にんにく 0.8 △ こいくちしょうゆ 2 みそ 2 ○ 砂糖 1 □ 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ 綿実油 0.5 □
エネルギー／蛋白質	652kcal／25.7g	627kcal／24.3g	753kcal／27.8g	871kcal／33.6g	681kcal／29.9g	652kcal／26.7g	660kcal／29.7g	669kcal／29.0g	686kcal／24.1g	724kcal／35.2g

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※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 711kcal　たんぱくしつ 27.9g