

2023年(令和5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「学校給食食物資配表」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 饅頭のふりかけ	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 にらじゃが 大豆の鉄火みそ	米飯 牛乳 肉じゃが煮 湯葉サラダ	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	米飯 牛乳 カムジャタン チャプチェ キムチ入りナムル	コッパン 牛乳 ポテト・スープ ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきサラダ	米飯(小盛) 牛乳 うどん 鯛の竜田揚げ さんぴら		コッパン 牛乳 もずくと春雨のスープ ドライカレー メロン白玉
材料名	卵◆ 豆腐 たまねぎ にんじん みょうろ うすくちしょうゆ 塩 でんぶ だし昆布 けずり節 水	豆腐 わかめ(塩蔵) にんじん れんこん かまぼこ みょうろ うすくちしょうゆ 塩 本みりん だし昆布 けずり節 水	牛肉 酒 ネギ たまねぎ じゃがいも にんじん みそ さんどまめ ねぎ みそ ねりごま すりごま けずり節 水	うす揚げ にんじん ごぼう たまねぎ じゃがいも ねぎ みそ うすくちしょうゆ ねりごま すりごま けずり節 水	はるさめ えび◆ 酒 にんじん たまねぎ にんじん タラス(西産) たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	豚肉 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン にんにく 塩 けずり節 水	豚肉 調味ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 綿実油 パセリ 粉チーズ 生クリーム 米粉 バター 塩 牛乳 ごま油 めんぷん トウバンジャン	合いびきミンチ 酒 豆腐 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ みそ 本みりん 綿実油 ごま油 めんぷん トウバンジャン	うどん(冷凍) うす揚げ にんじん たまねぎ かまぼこ えのきたけ わかめ(塩蔵) ねぎ しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 塩 だし昆布 けずり節 水	はるさめ もずく にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし ごま ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	
エネルギー	708kcal/34.3g	702kcal/25.3g	748kcal/27.6g	787kcal/29.7g	641kcal/23.3g	686kcal/23.3g	641kcal/23.1g	764kcal/29.7g	854kcal/33.5g	758kcal/26.7g	

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	シンジュシー 牛乳 キャベツの味噌汁 わかめ和え	コッパン 牛乳 ミネストローネ ◇セロリとかかのガーリックソテー 甘夏みかん	米飯 牛乳 ポークカレー ◇いかと茎わかめのしめじドレッシング和え	鶏ごぼうご飯 具汁 ◇高野豆腐の卵とじ	小型パン 牛乳 沖繩そば きびなごのから揚げ ジュシーフルーツ	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 炒め納豆 おかがあえ	コッパン 牛乳 いかとチンゲンサイのスープ チリコンカン 小豆抹茶プリン	米飯 牛乳 ミヨシ いわしのチョリム ごぼうのチョナムル	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ かつおの香味焼き	コッパン 牛乳 ◇ケラムチャウダー 春野菜の胡麻サラダ
材料名	精白米 水 豚肉 酒 綿実油 角切り昆布 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 塩	マカロニ いんげんまめ(乾燥) 豚肉 調味ワイン たまねぎ じゃがいも キャベツ パセリ トマト(水煮) 小麦粉 バター ケチャップ さんかつソース スープベース オリーブオイル	豚肉 調味ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 綿実油 小麦粉 バター ケチャップ さんかつソース スープベース オリーブオイル	精白米 水 だし昆布 鶏肉 たまねぎ にんじん 綿実油 ごしょう 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 塩	豚肉(ばら) 調味ワイン こいくちしょうゆ しょうが にんにく 酒 おきなわめん にんじん たまねぎ でんぶ けずり節 塩 うすくちしょうゆ 本みりん	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう けずり節 水 豚肉ミンチ 調味ワイン たまねぎ 綿実油 納豆 にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 きゅうり キャベツ 塩 ごしょう かつお節 ごま うすくちしょうゆ	いか◆ 酒 にんじん キャベツ チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう けずり節 水 豚肉 調味ワイン さんどまめ(乾燥) たまねぎ にんじん トマト(水煮) いわし にんにく しょうが にんにく ごま ケチャップ ウスターソース コチュジャン 酒 本みりん 水 小豆 砂糖 塩 ごま油 コチュジャン 抹茶 アガー 豆乳 水	鶏肉 卵◆ にんにく キャベツ チンゲンサイ わかめ(塩蔵) はくさい にんじん えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう 水 小麦粉 米粉 牛乳 かつお 酒 塩 ごしょう ごま 砂糖 ごま油 コチュジャン ごま	うす揚げ 卵◆ たまねぎ にんじん かまぼこ でんぶ 干しいたけ 綿実油 パセリ 粉チーズ 生クリーム 米粉 バター 牛乳 塩 ごしょう ごま 砂糖 ごま油 コチュジャン ごま	あさり◆ ベーコン 調味ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ 綿実油 パセリ 粉チーズ 生クリーム 米粉 バター 牛乳 塩 ごしょう ごま 砂糖 ごま油 コチュジャン ごま
エネルギー	627kcal/24.3g	652kcal/25.7g	753kcal/27.8g	681kcal/29.9g	871kcal/33.6g	660kcal/29.7g	652kcal/26.7g	669kcal/29.0g	724kcal/35.2g	686kcal/24.1g

○…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 713kcal たんぱく 28.1g