



5月 こんだて表(中学校)



令和5年度 澁川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
1月	背割コッペパン	牛乳	ホットドッグハンバーグ 野菜サラダ アスパラと豆乳のスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト アツコー にんじん アスパラ	たまねぎ にんにく りんご きゃべつ きゅうり	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	778 32.1 3.5
2火	山菜うどん ☆バックうどん	牛乳	いろいろさつまあげ 白滝のごま和え 山菜うどんの汁	さつまあげ とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	コーン えだまめ きゃべつ しらたき しいたけ えのきたけ わらび たけのこ ねぎ	うどん さとう	あげあぶら ごま	775 30.9 3.0
8月	パーカーハウス	牛乳	クリスピーチキン(▲ボンレスハム) グリーンサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	アツコー にんじん トマト	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	806 31.3 3.5
9火	島根県の郷土料理 「干し大根の煮物」「うずめ飯」です。			さば さつまあげ こうやどうふ とりにく	牛乳 いりこ	にんじん	ほしだいこん しらたき しいたけ ごぼう だいこん	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら	767 31.0 2.4
10水	ミニソフトフランス	牛乳	スパゲティミートソース ヘルシーサラダ ☆お茶プリン	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン トマト アツコー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり こんにゃく	パン スパゲティ でんぷん こめこ おちゃプリン	あぶら	871 40.4 3.5
11木	こぎつねご飯 (さくらごはん)	牛乳	厚焼き卵(▲あじのさんがやき) こぎつねご飯の具 田舎汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ どうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	778 31.7 3.7
12金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかみ海藻サラダ キーマカレー	ぶたにく だいす	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ コーン	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	813 26.9 2.7
15月	食パン	牛乳	青のりポテト ツナサンドの具 ガルパンソースープ	ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも トッポギ ひよこめめ	マヨネーズ (たまごめき)	785 29.7 3.1
16火	ごはん	牛乳	かつおフライ(▲にしんの甘露煮) じゃがいものそぼろ煮 若竹汁	かつお ぶたにく どうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	785 30.6 2.4
17水	フランコッパ	牛乳	手作りハーフチキン ^{はなやさい} 花野菜サラダ ^{やさい} 野菜 スープ	とりにく ウインナー	牛乳	アツコー にんじん	にんにく カリフラワー きゅうり たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも ゼリー	ドレッシング	771 37.0 3.2
18木	醤油ラーメン ☆バックラーメン	牛乳	コーン焼売(2ヶ)(▲白木の葉揚げ) 春雨サラダ 醤油ラーメンスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく ハム やきぶた なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん カブ ヲイ	コーン たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんにく メンマ	ラーメン こむぎこ ほろさめ さとう	ごまあぶら あぶら	786 29.2 3.7
19金	ピピンバ (ごはん)	牛乳	ピピンバの具 トックスープ ◆美生柑	ぶたにく とりにく どうふ	牛乳	にんじん セリ こまつな	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ぜんまい たまねぎ ねぎ きゃべつ みしょうかん	ごはん さとう トッポギ	あぶら ごまあぶら ごま	801 26.1 2.2
22月	ミルクパン	牛乳	いかなゲット(2ヶ)(▲FMチキンナゲット) キャベツサラダ ポークビーンズ	いか タチウオ ぶたにく レバー だいす	牛乳	アツコー にんじん ピーマン トマト	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	799 31.9 3.1
23火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう ぶるさと汁	とりにく どうふ ぶたにく さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	791 28.8 2.8
24水	きなこ揚げパン	牛乳	春キャベツとハムのサラダ ミルククラムチャウダー (▲あさりのトマトスープ) ☆ヨーグルト	きなこ ハム ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト	アツコー にんじん	きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ	パン グラニューとう じゃがいも でんぷん	あげあぶら ドレッシング あぶら	838 30.9 3.5
25木	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 もやしのあえもの キムチスープ	ぶたにく どうふ	牛乳	にら セリ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき もやし だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう フォー	あぶら ごまあぶら	804 30.5 2.9
26金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	元気サラダ ハヤシソース	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな トマト	きりほしだいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	あぶら	800 26.2 3.0
29月	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ イタリアンサラダ ママメモミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン だいす	牛乳	アツコー アスパラ にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	パン さとう じゃがいも ひよこめめ	ドレッシング	791 33.8 3.3
30火	岐阜県の郷土料理 「鶏ちゃん」「すったて汁」です。			どうふ イトヨリ とりにく あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さといも	あげあぶら あぶら ごまあぶら	792 35.5 2.4
31水	ロールパン	牛乳	チキンチーズ焼き(▲チキンソテー) カラフルサラダ ポトフ	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ アツコー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ もやし しめじ きゃべつ	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング	780 32.0 2.8

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は澁川産を使用する予定です。

学校給食摂取基準 熱量: 830kcal たんぱく質: 2.7g~4.2g 食塩: 2.5g未満

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。