



# 5月 こんだて表(中学生)



令和6年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1水	黒パン	牛乳	クリスピーチキン まめまめサラダ ウィンナーと大根のスープ	とりにく だいす ウィンナー ツナ	牛乳	フロココリー にんじん こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	747 30.0 3.0
2木	ごはん	牛乳	豆腐バーグおろしソース 磯和え 若竹汁 栞餅	とうふ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ たまねぎ	ごはん かしわもち	ごま	741 31.1 2.6
7火	さくらごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 和風サラダ キムチ汁	あじ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ もやし はくさいキムチ ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	745 34.8 3.6
8水	背割れコッペパン	牛乳	ロングウィンナーソースかけ イタリアンサラダ カレー風味ポトフ	ウィンナー ベーコン とりにく	牛乳	フロココリー にんじん いんげん パセリ	コーン きゅうり きびまん たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	752 32.2 2.8
9木	ごはん	牛乳	ささみレモン醤油かけ まわかめのきんぴら 新じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 くわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにゃく レモン	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あけあぶら あぶら ごまあぶら ごま	769 29.8 2.9
10金	こめっこパン	牛乳	チーズオムレツ(▲ボンレスハム) こんにゃくサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	779 34.0 3.6
13月	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまよこし 山菜うどん汁	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ だいこん ●しいたけ さんさい えのきだけ ねぎ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あけあぶら ごま	785 34.1 2.9
14火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが なめこのみそ汁	いわし ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん なめこ ねぎ こんにゃく うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	773 31.7 2.7
15水	ココアパン	牛乳	野菜グラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン だいす おから	牛乳	にんじん ほうれんそう	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	873 24.4 2.8
16木	ごはん	牛乳	たこ型たこやき 海藻サラダ マーボー豆腐	たこ ぶたにく だいす とうふ	牛乳 かいそう	にんじん にら	えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんにく ●しょうが ●たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	757 30.3 2.6
17金	食パン (ブルーベリージャム)	牛乳	ハーブチキン マカロニサラダ 野菜スープ	とりにく ウィンナー	牛乳	フロココリー にんじん いんげん パセリ	にんにく ●たまねぎ コーン きゅうり しめじ キャベツ パセリ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	マヨネーズ	824 32.8 2.8
20月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 切り干し大根の含め煮 麩のみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ●たまねぎ だいこん えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん ふ	あぶら	785 28.9 2.5
21火	ごはん	牛乳	ぶちぶちサラダ チキンとスッキーニのカレー ◆オレンジ	とりにく	牛乳 かんてん	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく ●スッキーニ ●たまねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	768 24.1 2.8
22水	バーカーハウス	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ たまごスープ(▲たまご抜きスープ)	ハム ベーコン たまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ	あけあぶら ドレッシング	796 27.6 3.3
23木	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き ぼっかけ 呉汁	さわら だいす かつおあげ とうにゅう かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな とうがらし	ごぼう ●たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	753 32.8 2.5
24金	バックラーメン	牛乳	肉まん チキンサラダ とんこつラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり にんにく ●たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	787 31.7 3.6
27月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) チンジャオロース トッポキスープ	コーン ぶたにく なると ぎょうに	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく ●たまねぎ たけのこ もやし しめじ だいこん えのきだけ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん トッポキ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	792 29.3 2.5
28火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉だんご) こきつねごはんの具 わかめのみそ汁	たまご とりにく だいす あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	●たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん えのきだけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	822 36.8 2.8
29水	スパゲッティー	牛乳	ツナサラダ あさりのトマトパスタソース いちごスティックケーキ	ベーコン とりにく あさり ツナ	牛乳	にんじん トマト とうがらし パセリ フロココリー	にんにく たまねぎ コーン しめじ ●スッキーニ キャベツ えだまめ きゅうり	スパゲッティー さとう ケーキ	あぶら オリーブオイル マヨネーズ ドレッシング	793 31.4 2.2
30木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き かみなりこんにゃく 田舎汁	あかうお とりにく ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ●たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	745 36.3 2.1
31金	はちみつパン	シヨア	チキンナゲット(3個) チーズサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいす	シヨア チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ●たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	770 35.4 2.9

※材料の都合で献立が変わることがあります

- は浜川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
- ▲はアレルギー対応食です。 ◆は配食用手袋がつかます。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。