

令和6年5月 予定献立表

開成 中学校

日	曜	献立名	赤(主に血や肉となる)		緑(主に体の調子を整える)		黄(主に熱や力となる)		栄養価		
			主にたんぱく質	主にカルシウム	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	エ	炭	た
1	水	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 味付けのり	豚肉, 絹ごし豆腐, 薄揚げ,みそ	牛乳, のり	にんじん, ピーマン, 小松菜	しょうが,玉ねぎ, もやし,キャベツ, しめじ	ご飯, 砂糖, じゃがいも	油	エ 789 た 27.7 脂 33.3	炭 102 カ 330 塩 2.3	
2	木	カレーピラフ 牛乳 野菜とツナの和え物 小松菜と卵のスープ	豚ひき肉,ツナ, 卵,ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,グリーンピース, コーン,キャベツ, きゅうり,しめじ	ご飯, じゃがいも, 片栗粉	バター, 油,ごま油	エ 741 た 28.4 脂 29.0	炭 100 カ 326 塩 3.1	
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	小型パン 牛乳 きつねうどん ひじきサラダ ワインゼリー	薄揚げ, かまぼこ,ハム	牛乳, ひじき	にんじん, ねぎ	しいたけ,キャベツ, きゅうり	パン, うどん,砂糖	マヨネーズ, ごま	エ 740 た 24.9 脂 27.6	炭 107 カ 366 塩 3.9	
8	水	ご飯 牛乳 ミートローフ 粉ふきいも 野菜スープ	牛ひき肉, 豚ひき肉,卵, ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,もやし, キャベツ	ご飯, パン粉,砂糖, じゃがいも	油, ごま	エ 780 た 30.9 脂 26.7	炭 115 カ 316 塩 2.6	
9	木	わかめご飯 牛乳 筑前煮 ごまドレッシングサラダ	鶏肉,大豆, はんぺん, ハム	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう,しいたけ, たけのこ,キャベツ, きゅうり,コーン	ご飯, じゃがいも, 砂糖	油, ごま油, ごま	エ 744 た 29.8 脂 22.1	炭 117 カ 339 塩 3.6	
10	金	ご飯 牛乳 白身魚の天ぷら おひたし みそ汁	ホキ,ハム, かつお節, 厚揚げ,みそ	牛乳, あおのり	小松菜, にんじん, ねぎ	キャベツ,玉ねぎ, えのきたけ	ご飯,米粉, 小麦粉, じゃがいも	油	エ 749 た 32.9 脂 20.9	炭 114 カ 384 塩 2.8	
13	月	ご飯 牛乳 厚揚げと野菜のとろみ煮 小松菜サラダ	厚揚げ, 鶏肉, ツナ	牛乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ,しいたけ, グリーンピース,しょうが, キャベツ,きゅうり, コーン,レモン果汁	ご飯, じゃがいも, 砂糖,片栗粉	油	エ 760 た 28.7 脂 25.6	炭 111 カ 446 塩 1.6	
14	火	パン 牛乳 チキンカツ ミニグリーンサラダ 中華風コーンスープ	鶏肉, ハム,卵	牛乳	小松菜, にんじん, ねぎ	キャベツ,玉ねぎ, コーン	パン, パン粉, 片栗粉,砂糖	油	エ 768 た 31.3 脂 28.6	炭 104 カ 317 塩 3.7	
15	水	ご飯 牛乳【菌っぴー給食】 肉じゃが 煮浸し 煮干し	豚肉,薄揚げ, はんぺん, かつお節	牛乳, 煮干し	にんじん, 小松菜	しょうが,玉ねぎ, グリーンピース,もやし	ご飯, じゃがいも, 砂糖	油	エ 785 た 29.8 脂 26.6	炭 117 カ 452 塩 2.1	
16	木	韓国風混ぜご飯 牛乳 焼き餃子 ゆかり和え わかめとコーンのスープ	豚肉,卵,鶏肉, 大豆,ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳, わかめ	にんじん, にら, 赤じそ,ねぎ	にんにく,しょうが, キャベツ,玉ねぎ, もやし,コーン	ご飯, 春雨,砂糖, 小麦粉, じゃがいも	ごま油, ごま,ラード	エ 741 た 27.4 脂 26.0	炭 106 カ 380 塩 3.7	
17	金	ご飯 牛乳【ふるさと給食】 サワラの西京焼き マカロニサラダ 若竹汁	サワラ,白みそ, ハム,薄揚げ, 絹ごし豆腐	牛乳, わかめ	にんじん, ねぎ	キャベツ,きゅうり, たけのこ	ご飯, マカロニ, じゃがいも	マヨネーズ	エ 745 た 33.7 脂 24.5	炭 104 カ 325 塩 2.4	
20	月	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 野菜のごまネーズ和え	鶏肉,みそ, ハム	牛乳	にんじん, さやいんげん	ごぼう,たけのこ, キャベツ,きゅうり, コーン	ご飯, じゃがいも, 砂糖	油, マヨネーズ, ごま	エ 741 た 24.5 脂 24.7	炭 115 カ 319 塩 1.6	
21	火	ドライカレーサンド 牛乳 もやしとベーコンのスープ ヨーグルト	牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン,	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ピーマン, 小松菜	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,もやし, しめじ	パン, 米粉, じゃがいも	油	エ 744 た 29.7 脂 29.0	炭 101 カ 404 塩 3.3	
22	水	ご飯 牛乳 鮭フライ ごま和え たぬき汁	サケ, はんぺん, 薄揚げ	牛乳	小松菜, にんじん, ねぎ	キャベツ,コーン, えのきたけ,しょうが	ご飯,小麦粉, パン粉,砂糖, じゃがいも	油, ごま	エ 751 た 31.8 脂 22.4	炭 111 カ 359 塩 2.3	
23	木	たけのご飯 牛乳 ツナサラダ 豚汁	薄揚げ, ツナ,豚肉, 木綿豆腐,みそ	牛乳	にんじん, ねぎ	たけのこ,しいたけ, キャベツ,きゅうり, コーン,しめじ	ご飯, 砂糖, じゃがいも	マヨネーズ	エ 743 た 28.2 脂 29.7	炭 98 カ 347 塩 3.3	
24	金	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ミニサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉, ベーコン, 絹ごし豆腐	牛乳, チーズ	ねぎ, チンゲン菜, にんじん	しょうが,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ, エリンギ	ご飯, じゃがいも	油	エ 760 た 33.1 脂 28.9	炭 99 カ 351 塩 2.4	
27	月	ご飯 牛乳 野菜の甘酢煮 マカロニサラダ	厚揚げ, はんぺん, ハム	牛乳	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ, しょうが,キャベツ, きゅうり,コーン	ご飯, じゃがいも, 砂糖,片栗粉, マカロニ	マヨネーズ	エ 760 た 26.8 脂 22.0	炭 124 カ 383 塩 2.3	
28	火	各学年行事のため給食はありません									
29	水	ご飯 牛乳 豚肉と切り干しの煮物 チンゲン菜のソテー	豚肉,はんぺん, 薄揚げ, ベーコン	牛乳	にんじん, チンゲン菜	切干大根,もやし, エリンギ,コーン	ご飯, じゃがいも, 砂糖	油	エ 740 た 26.5 脂 22.0	炭 118 カ 350 塩 2.2	
30	木	ご飯 牛乳【アイアン給食】 鯖の竜田揚げ おかか和え すまし汁	サバ,かつお節, はんぺん, 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜, にんじん, ねぎ	しょうが,キャベツ, 切干大根,しめじ, えのきたけ	ご飯, 片栗粉, じゃがいも	油	エ 761 た 27.0 脂 29.0	炭 104 カ 313 塩 2.3	
31	金	ハヤシライス 牛乳 ドレッシングサラダ 煮干し	牛肉, ハム	牛乳, チーズ, 煮干し	にんじん	にんにく,玉ねぎ, エリンギ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり	ご飯	油	エ 755 た 27.8 脂 26.6	炭 109 カ 416 塩 3.2	

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※栄養価…「エ」はエネルギー(kcal)、「た」はたんぱく質(g)、「脂」は脂質(g)、「炭」は炭水化物(g)、「カ」はカルシウム(mg)「塩」は食塩相当量(g)を表します。

