

5月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	おもにエネルギーとなる (黄の食品)	エネルギー たんぱく質
1(水)	食パン いちごジャム 春キャベツと新じゃがのスープ煮 ハーフチキン チリビーンズ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも,ぶたもも, だいず	たまねぎ,にんじん, セロリー,キャベツ,バジル	しょくパン,あぶら, じゃがいも	749kcal 37.1g
2(木)	たけのご飯 すまし汁 ぶりと大豆のみそがらめ 冷凍みかん <small>端午の節句 献立</small>	飲む ヨーグルト		あぶらあげ, のむヨーグルト, かまぼこ,わかめ,ぶり, だいず,みそ	にんじん,たけのこ, ながねぎ,こまつな,みかん	こめ,でんぱん, あぶら,さとう	814kcal 35.8g
7(火)	ご飯 ワンタンスープ 豚肉のねぎ塩だれ 刻み昆布の炒め物	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね,ぶたかた, こんぶ,さつまあげ	にんじん,こまつな, もやし,ながねぎ, こんにゃく	こめ, わんたんのかわ, あぶら,さとう	691kcal 29.5g
8(水)	ご飯 チキンカレー グリーンサラダ (中華ドレッシング) さくらんぼゼリー	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね,わかめ	たまねぎ,にんじん, キャベツ,いんげん	こめ,あぶら, じゃがいも, カレールウ,ゼリー	755kcal 26.4g
9(木)	ご飯 わかめスープ 揚げぎょうざ(3個) ホイコーロ	牛乳		ぎゅうにゅう,わかめ, ぶたにく,みそ	だいこん,しめじ, ながねぎ,キャベツ,たまねぎ, にんじん,たけのこ,ピーマン	こめ,あぶら, ぎょうざのかわ さとう	691kcal 25.5g
10(金)	ご飯 ポークストロガノフ ココロソテー メロン	はっ酵 乳		はっこうにゅう, ぶたかた,なまクリーム, ウインナー	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,えだまめ, とうもろこし,メロン	こめ,あぶら,こめこ	736kcal 30.9g
13(月)	ご飯 あぶ玉どんの具 コロッケ お浸し(しょうゆ)	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた,あぶらあげ, たまご	たまねぎ,にんじん, しいたけ,グリーンピース, こまつな,こんにゃく,もやし	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも, こむぎこ,パンこ	804kcal 31.5g
14(火)	わかめご飯 おくずかけ 笹かまの天ぷら(2個) ごまあえ <small>郷土料理 宮城県</small>	牛乳		わかめ,ぎゅうにゅう, とりもも,ちくわ, かまぼこ	にんじん,だいこん, こんにゃく,ながねぎ, こまつな,もやし,キャベツ	こめ,さといも, でんぱん,こむぎこ, あぶら,ごま,さとう	692kcal 26.5g
15(水)	横割り丸パン コーンクリームチャウダー ハンバーグのデミグラスソース ツナポテト <small>世界の料理 アメリカ</small>	牛乳		ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたにく,とりにく, まぐろ	にんじん,たまねぎ, とうもろこし,いんげん	よこわりまるパン,バター, こめこ,でんぱん,さとう, あぶら,デミグラスソース, じゃがいも	722kcal 28.5g
16(木)	ご飯 青菜とさつま揚げのみそ汁 さわらのごまだれかけ 生揚げのにんにくしょうゆ炒め	牛乳		ぎゅうにゅう, さつまあげ,みそ,さわ ら,なまあげ,ぶたもも	にんじん,こんにゃく, こまつな,たまねぎ, いんげん,にんにく	こめ,あぶら,ごま, さとう,でんぱん	709kcal 35.5g
17(金)	ご飯 玉ねぎとキャベツのみそ汁 あじフライ(ソース) ひじきの炒め煮	はっ酵 乳		はっこうにゅう,わかめ, みそ,あじ,とりもも, だいず,あぶらあげ, ひじき	たまねぎ,キャベツ, にんじん,しいたけ	こめ,あぶら,さとう, パンこ,こむぎこ	713kcal 27.5g
20(月)	ご飯 なめこのみそ汁 メンチカツ ゆで野菜(和風ドレッシング)	牛乳		ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,わかめ, みそ,ぶたにく,とりにく	なめこ,ながねぎ,たまねぎ キャベツ,にんじん, もやし,いんげん	こめ,あぶら,パンこ でんぱん,さとう, こむぎこ	721kcal 25.6g
21(火)	ご飯 めかぶスープ 鶏肉の唐揚げ 生揚げと野菜のみそ炒め	牛乳		ぎゅうにゅう,めかぶ, とりもも,なまあげ, みそ	にんじん,たまねぎ, しいたけ,ながねぎ, キャベツ,たけのこ	こめ,あぶら,こめこ, でんぱん,さとう	748kcal 27.4g
22(水)	背割り コッペパン クリームシチュー 焼きフランク カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ベーコン,ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	たまねぎ,にんじん, キャベツ,あかピーマン, とうもろこし,いんげん	せわりコッペパン, あぶら,じゃがいも, こめこ	804kcal 27.3g
23(木)	ご飯 どさんこ汁 かつおの竜田揚げ 小松菜ともやしの炒め物	牛乳		ぎゅうにゅう,みそ, かつお,とりもも	にんじん,ながねぎ, こんにゃく,だいこん, いんげん,とうもろこし, もやし,こまつな	こめ,じゃがいも, バター,さとう, こめこ,でんぱん,あぶら	686kcal 34.0g
24(金)	ご飯 小松菜のみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳		ぎゅうにゅう,みそ, ししゃも,ぶたかた, こおりとうふ	たまねぎ,もやし, こまつな,にんじん, いんげん,しいたけ	こめ,こめこ, でんぱん,あぶら, さとう	708kcal 32.0g
27(月)	ご飯 春雨と玉子のスープ 豚キムチ ココロりんご缶	牛乳		ぎゅうにゅう, とりもも,たまご, ぶたかた	にんじん,ながねぎ, たけのこ,キャベツ, もやし,はくさいキムチ, りんごかん	こめ,あぶら, はるさめ,でんぱん	688kcal 27.0g
28(火)	ご飯 五目うま煮 春巻 杏仁フルーツ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた	たまねぎ,にんじん,キャベツ, にら,しいたけ,たけのこ, はくさい,みかんかん	こめ,あぶら, でんぱん,はるさめ, さとう,はるまきのかわ, ゼリー	732kcal 20.7g
29(水)	ご飯 豚汁 いかの照り焼 切り干し大根のマヨあえ	牛乳		ぎゅうにゅう, ぶたかた,とうふ, みそ,いか,とりむね	にんじん,だいこん, ごぼう,こんにゃく, ながねぎ,きりぼしだいこん	こめ,あぶら, じゃがいも,さとう, ノンエッグマヨネーズ	727kcal 40.7g
30(木)	ご飯 ビーンズカレー キャベツとコーンのソテー フルーツとゼリーのポンチ	牛乳		ぎゅうにゅう, とりむね,だいず, ベーコン	たまねぎ,にんじん,えだまめ, キャベツ,とうもろこし, りんごかん,みかんかん	こめ,あぶら, じゃがいも, カレールウ,ゼリー	810kcal 26.8g
31(金)	ミルクパン ABCスープ オムレツチャップソース チキンマヨポテト	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン,たまご, とりもも	たまねぎ,にんじん, こまつな,マッシュルーム	ミルクパン,あぶら, マカロニ,さとう, でんぱん,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	683kcal 27.4g



★ごはんをランチざらに
いれてください



平均栄養価

※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

733kcal

29.7g