



平成29年度5月分中学校給食献立表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|-------|-------------------|---------|----------------|------------|---------------|------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | | | | | | | | |
| 【ごはん】 米 【ハンバーグ】 ハンバーグ ケチャップ 砂糖 ウスターソース 白みそ 【キャベツとツナのサラダ】 キャベツ サラダ油 黒こしょう にんじん 淡口しょうゆ まぐろ油漬 酢 【コンソメスープ】 鶏肉 じゃがいも 淡口しょうゆ にんじん キャベツ 塩 たまねぎ チキンブイオン こしょう | 【ごはん】 米 【れんこんのはさみ揚げ】 れんこんのはさみ揚げ 油 【茎わかめのきんぴら】 茎わかめ にんじん みりん 牛肉 つきこんにやく 濃口しょうゆ サラダ油 砂糖 【つみれ汁】 白身魚団子 つきこんにやく 青ねぎ たまねぎ えのきたけ 混合だし 太もやし 土しょうが 赤みそ |  ◇ 年間目標 ◇ 感謝の気持ちで、協力して 楽しい給食時間にしよう ◇ 月間目標 ◇ 食事のマナーを 身につけよう |  <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820 785</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32 29.5</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 25~30 28.5</td> </tr> </table> | 文部科学省 摂取基準 | 今月の平均 | エネルギー (キロカロリー) | 820 785 | たんぱく質 (グラム) | 18~32 29.5 | 脂質 (パーセント) | 摂取エネルギー 全体の 25~30 28.5 |  【ごはん】 米 【揚げ春巻き】 野菜春巻き 油 【八宝菜】 豚肉 キャベツ 濃口しょうゆ 土しょうが チンゲンサイ 塩 サラダ油 干しいたけ こしょう にんじん うずら卵 片栗粉 たけのこ チキンブイオン たまねぎ 料理酒 【ナタデココフルーツ】 ナタデココ パイン(缶) |
| 文部科学省 摂取基準 | 今月の平均 | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (キロカロリー) | 820 785 | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 (グラム) | 18~32 29.5 | | | | | | | | | | | |
| 脂質 (パーセント) | 摂取エネルギー 全体の 25~30 28.5 | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | |
| 【ツナそぼろごはん】 米 ごぼう 砂糖 まぐろ油漬 土しょうが みりん にんじん サラダ油 三度豆 濃口しょうゆ 【若竹汁】 たけのこ えのきたけ みりん カットわかめ みつば 塩 かまぼこ 混合だし たまねぎ 淡口しょうゆ 【ごま団子】 ごま団子 油 | 【ごはん】 米 【あじのみりん干し】 あじの干物(味付け) 【豚肉と野菜の生姜煮】 豚肉 にんじん 混合だし 土しょうが じゃがいも 砂糖 サラダ油 丸天 濃口しょうゆ たまねぎ 三度豆 【豆腐のみそ汁】 豆腐(鉄強化) えのきたけ 混合だし たまねぎ 青ねぎ 赤みそ | 【米粉パン】 【タラフライ】 タラフライ 油 【アスパラガスのサラダ】 キャベツ アスパラガス ドレッシング(フレンチ) 【パンプキンスープ】 かぼちゃ サラダ油 チキンブイオン かぼちゃペースト にんじん 塩 ベーコン たまねぎ こしょう | 【ごはん】 米 【いかの照り焼き】 いか みりん 片栗粉 砂糖 濃口しょうゆ 【白菜の塩ぽん酢和え】 はくさい 昆布パウダー 塩 にんじん 砂糖 柚子果汁 【関東煮】 鶏肉 大根 混合だし こんにやく がんもどき 砂糖 にんじん じゃがいも 濃口しょうゆ | 【ごはん】 米 【揚げ春巻き】 野菜春巻き 油 【八宝菜】 豚肉 キャベツ 濃口しょうゆ 土しょうが チンゲンサイ 塩 サラダ油 干しいたけ こしょう にんじん うずら卵 片栗粉 たけのこ チキンブイオン たまねぎ 料理酒 【ナタデココフルーツ】 ナタデココ パイン(缶) | | | | | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | | | | | |
| 【ごはん】 米 【鯉の塩焼き】 塩さけ 【高野豆腐の煮物】 高野豆腐 混合だし 塩 にんじん 砂糖 三度豆 淡口しょうゆ 【豚汁】 豚肉 ごぼう 混合だし にんじん つきこんにやく 赤みそ たまねぎ 青ねぎ 【のりの佃煮】 | 【ピピンバ】 米 ぜんまい にんじん 牛肉 濃口しょうゆ チンゲンサイ にんにく 砂糖 コチュジャン サラダ油 太もやし 刻みのり  【揚げギョウザ】 ギョウザ(魚) 油 【こんにやくサラダ】 こんにやく寒天 にんじん チキンフレーク ドレッシング(醤油) | 【コッペパン】 【ハムステーキ】 ポロニアハム 【ツナソテー】 まぐろ油漬 にんじん 塩 キャベツ サラダ油 こしょう 【ビーフシチュー】 牛肉 トマト水煮 ケチャップ にんにく じゃがいも 濃口しょうゆ サラダ油 チキンブイオン 濃厚ソース たまねぎ 米粉フランク しょうゆ にんじん ウスターソース | 【ごはん】 米 【ヒレカツ】 ヒレカツ 油 中濃ソース 【千切大根のピリ辛煮】 千切大根 サラダ油 濃口しょうゆ にんじん 油揚げ 砂糖 ピーマン チキンブイオン とうがらし粉 【みそ汁】 にんじん 青ねぎ 白みそ 太もやし 混合だし たまねぎ 赤みそ | 【菜めし】 米 乾燥青菜 【焼きししゃも】 ししゃも 【大豆のみそ炒め】 蒸し大豆 サラダ油 料理酒 豚肉 三度豆 砂糖 にんにく 赤みそ 白すりごま 【団子汁】 白玉餅 たまねぎ 淡口しょうゆ 鶏肉 青ねぎ みりん にんじん 混合だし 塩 | | | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | | | | | | | |
| 【ごはん】 米 【お魚ミンチカツ】 お魚ミンチカツ 油 【わかめの和え物】 カットわかめ 昆布パウダー 淡口しょうゆ きゅうり 砂糖 チキンフレーク みりん 【旨煮】 豚肉 丸天 砂糖 にんじん じゃがいも みりん たけのこ 三度豆 濃口しょうゆ こんにやく 混合だし | 【ごはん】 米 【煮込みミートボール】 鶏肉団子 ウスターソース 砂糖 たまねぎ ケチャップ ぶなしめじ 白みそ 【きゅうりのピリ辛漬け】 きゅうり 淡口しょうゆ 白ごま 砂糖 ごま油 塩 とうがらし粉 【中華スープ】 焼豚 えのきたけ 淡口しょうゆ にんじん 青ねぎ 塩 たまねぎ チキンブイオン こしょう | 【コッペパン】 【コロッケ】 コロッケ 油 中濃ソース  【ハムとキャベツのソテー】 ハム サラダ油 こしょう キャベツ 塩 【カレースープ】 牛肉 にんじん 米粉カレー サラダ油 かぼちゃ 濃口しょうゆ たまねぎ チキンブイオン 塩 | 【ごはん】 米 【鯖のみそだれかけ】 さば 赤みそ 砂糖 土しょうが 濃口しょうゆ 白みそ みりん 【野菜のおひたし】 にんじん ほうれんそう 砂糖 太もやし 昆布パウダー 淡口しょうゆ 【すまし汁】 鶏肉 えのきたけ 淡口しょうゆ 豆腐(鉄強化) 青ねぎ みりん たまねぎ 混合だし 塩 | 【ごはん】 米 【揚げにらまんじゅう】 にらまんじゅう 油 【キャベツときゅうりのサラダ】 キャベツ きゅうり ドレッシング(玉ねぎ) 【ビーンズスープ】 ビーンズ にら 淡口しょうゆ 鶏肉 土しょうが 塩 たまねぎ チキンブイオン こしょう チンゲンサイ 料理酒 | | | | | | | | |
| 29 | 30 | 31 |  風薫る、すがすがしい季節になりました。 新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環 境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月から の緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更 かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日 きちんと食べて、元気に1日をスタートさせま しょう。 学校給食は、旬の食材や地域の食材を取り入れ たり、みなさんが健康な生活ができるように、栄 養バランスの整った献立が考えられています。残 さずにしっかり食べて、元気に活動しましょう！  | | | | | | | | | |
| 【ハヤシライス】 米 にんじん トマトピューレ 牛肉 じゃがいも ケチャップ にんにく マッシュルーム ウスターソース サラダ油 チキンブイオン 濃口しょうゆ 赤ワイン 米粉フランク 濃厚ソース たまねぎ 昆布パウダー こしょう 【キャベツとソーセージのソテー】 フランクフルトソーセージ 塩 キャベツ サラダ油 こしょう 【フルーツミックス】 みかん(缶) りんご(缶) | 【ごはん】 米 【さわらの竜田揚げ】 さわらの竜田揚げ 油 【きんぴらごぼう】 牛肉 にんじん 濃口しょうゆ サラダ油 つきこんにやく みりん ごぼう 砂糖 【厚揚げのみそ汁】 厚揚げ えのきたけ 赤みそ たまねぎ 青ねぎ 白みそ 太もやし 混合だし | 【コッペパン】 【鶏肉のバーベキューソース】 鶏もも肉 土しょうが りんごピューレ 塩 にんにく 砂糖 こしょう 濃口しょうゆ 青ねぎ 料理酒 【ツナサラダ】 まぐろ油漬 きゅうり 卵マヨネーズ じゃがいも 【ラビオリスープ】 ラビオリ キャベツ 塩 にんじん チキンブイオン こしょう たまねぎ 淡口しょうゆ | | | | | | | | | | |

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。