



5月 給食予定献立表

令和元年度 中学校用
蒜山学校給食共同調理場

月	火	水	木	金					
		1	2	3					
<p>～今月の給食目標～</p> <p>正しい食事のマナーで食事をしよう。</p> <p>正しいマナーで食事をする、自分だけでなく、まわりの人も心地よい気持ちになります。正しい食事のマナーを身につけましょう。</p>	<p>赤…主に体の組織をつくる食品 緑…主に体の調子を整える食品 黄…主にエネルギーとなる食品</p> <p>※都合により、献立が変更になる場合があります。</p>	<p>即位の日 国民の休日</p>							
		<p>◆今年度の給食費の集金について</p> <p>給食の1食の単価は310円です。4月～1月（10ヶ月間）は、一人あたり5,500円 集金させていただきます。2月は調整月となります。</p>							
6	端午の節句 献立	7	8	9	10				
<p style="font-size: 2em; text-align: center;">振替休日</p>	<p>かしわ餅 ほうれん草とツナの和えもの</p> <p>たけのこご飯 豚汁</p>	<p>ジャム&マーガリン マカロニサラダ</p> <p>鶏肉の照り焼き 春のポトフ</p>	<p>磯香和え</p> <p>山菜ちらし寿司 わらびのみそ汁</p>	<p>果物 ソフト麺</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p>					
	エネルギーたんぱく質	800kcal 27.7g	エネルギーたんぱく質	762kcal 33.8g	エネルギーたんぱく質	747kcal 22.6g	エネルギーたんぱく質	819kcal 30.1g	
	赤	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 みそ ツナ こんぶ	赤	牛乳 とり肉 ウインナー	赤	牛乳 こんぶ たまご みそ 高野豆腐 かつお節	赤	牛乳 牛肉 ぶた肉 ベーコン	
	緑	にんじん たけのこ キャベツ ほうれん草 チンゲン菜 ごぼう しいたけ ねぎ	緑	キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや きゅうり	緑	わらび にんじん もやし たけのこ しいたけ えんどう キャベツ えのき ほうれん草	緑	とうもろこし くだもの にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ	
	黄	米 じゃがいも ごま こんにゃく かしわ餅	黄	パン マカロニ サラダ油 じゃがいも ジャム マーガリン	黄	米 もち米 砂糖 じゃがいも	黄	ソフトめん サラダ油	
13	14	15	16	17					
<p>かみかみ サラダ</p> <p>カツカレー</p>	<p>おかか和え</p> <p>麦ご飯 親子煮</p>	<p>杏仁豆腐</p> <p>マーボー丼 わかめスープ</p>	<p>鯖の香味焼き 里芋のころ煮</p> <p>麦ご飯 打ち豆汁</p>	<p>厚揚げの五目あんかけ 野菜のごまドレッシング和え</p> <p>麦ご飯 五目みそ汁</p>					
エネルギーたんぱく質	906kcal 27.8g	エネルギーたんぱく質	742kcal 29.3g	エネルギーたんぱく質	851kcal 29.9g	エネルギーたんぱく質	820kcal 33.0g	エネルギーたんぱく質	826kcal 29.8g
赤	牛乳 ぶた肉	赤	とり肉 たまご 牛乳 かつお削り	赤	とうふ ぶた肉 大豆 みそ 牛乳	赤	牛乳 さわら 大豆 油揚げ みそ	赤	牛乳 厚揚げ とり肉 油揚げ かつお節 煮干し
緑	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	緑	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ グリンピース	緑	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ はくさい	緑	ねぎ だいこん にんじん ごぼう	緑	しょうが にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう ねぎ とうもろこし キャベツ
黄	米 むぎ サラダ油 さとう じゃがいも マヨネーズ	黄	米 むぎ じゃがいも さとう 片栗粉 サラダ油	黄	米 サラダ油 さとう きに豆腐 片栗粉 ごま油 ごま	黄	米 むぎ さとう ごま油 ごま さといも	黄	米 むぎ 片栗粉 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
20	21	22	23	24					
<p>酢の物</p> <p>菜飯 肉じゃが</p>	<p>豚肉の生姜焼き 菜の花の和え物</p> <p>麦ご飯 ぶのすまし汁</p>	<p>カラフルサラダ 鮭のパン粉焼き</p> <p>米粉パン 野菜スープ</p>	<p>千草焼き キャベツの甘酢和え</p> <p>ご飯 鶏ごぼう汁</p>	<p>果物 切干し大根の炒め煮</p> <p>かきあげうどん</p>					
エネルギーたんぱく質	840kcal 23.5g	エネルギーたんぱく質	772kcal 29.1g	エネルギーたんぱく質	717kcal 31.1g	エネルギーたんぱく質	741kcal 27.3g	エネルギーたんぱく質	718kcal 22.0g
赤	牛乳 ぶた肉 だいす	赤	牛乳 ぶた肉 かつお削り	赤	牛乳 さけ 米パン粉 ベーコン	赤	牛乳 たまご とり肉 みそ	赤	かきあげ かまぼこ かつお節 牛乳 油揚げ
緑	葉大根 だいこん きぬさや きゅうり にんじん しょうが わかめ たまねぎ しいたけ	緑	とうもろこし もやし 菜の花 キャベツ えのき たまねぎ ねぎ りんご	緑	キャベツ きゅうりにんじん 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン パセリ	緑	しいたけ ひじき にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ	緑	にんじん ねぎ 切干し大根 ひじき いんげん くだもの
黄	米 むぎ ごま油 こんにゃく さとう じゃがいも サラダ油	黄	米 むぎ サラダ油 さとう 焼きふ	黄	米粉パン オリーブオイル マヨネーズ	黄	米 さとう ごま油 こんにゃく さといも	黄	うどん さとう サラダ油 大豆油
27	28	29	30	31					
<p>ホイコーロー</p> <p>麦ご飯 ワンタン スープ</p>	<p>いわしのかば焼き 梅おかか和え</p> <p>麦ご飯 田舎汁</p>	<p>岐阜県の食事 鶏ちゃん焼き 小松菜のごま和え</p> <p>ご飯 すったて汁</p>	<p>さばの塩焼き 五目煮豆</p> <p>麦ご飯 みそ汁</p>	<p>蒜山の郷土料理 干切大根のはりはり漬け</p> <p>蒜山おこわ 豚肉と根菜のうま煮</p>					
エネルギーたんぱく質	778kcal 29.8g	エネルギーたんぱく質	757kcal 25.4g	エネルギーたんぱく質	840kcal 34.0g	エネルギーたんぱく質	835kcal 31.9g	エネルギーたんぱく質	778kcal 23.9g
赤	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	赤	牛乳 いわし さつまあげ かつお節	赤	牛乳 とり肉 みそ 大豆 油揚げ かつお節 いわし節	赤	牛乳 さば わかめ とり肉 大豆 みそ	赤	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉
緑	ねぎ にんにく キャベツ ピーマン 赤ピーマン しいたけ いら たまねぎ	緑	きゅうり もやし キャベツ うめ にんじん こまつな	緑	キャベツ にんにく もやし 小松菜 にんじん だいこん ねぎ	緑	ごぼう にんじん たけのこ キャベツ	緑	にんじん しいたけ だいこん ごぼう いんげん れんこん 切干大根 ほうれんそう
黄	米 むぎ サラダ油 片栗粉 さとう ワンタン	黄	米 むぎ 片栗粉 大豆油 さとう さといも	黄	米 さとう サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも	黄	米 むぎ さといも こんにゃく さとう	黄	米 もち米 ごま さとう サラダ油 こんにゃく