



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 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | |
| <p>振替休日</p> | <p>端午の節句 献立</p> <p>かしわ餅 ほうれん草とツナの和えもの 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 鶏肉の照り焼き 食パン 春のポトフ</p> | <p>磯香和え 山菜ちらし寿司 わらびのみそ汁</p> | <p>果物 ソフト麺 キャベツのミートソース 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 カツカレー</p> | <p>おかか和え 麦ご飯 親子煮</p> | <p>杏仁豆腐 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 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 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 菜飯 肉じゃが</p> | <p>豚肉の生姜焼き 菜の花の和え物 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 米粉パン 野菜スープ</p> | <p>千草焼き キャベツの甘酢和え ご飯 鶏ごぼう汁</p> | <p>果物 切干し大根の炒め煮 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 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 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 ご飯 すったて汁</p> | <p>さばの塩焼き 五目煮豆 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 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 |