

5月献立予定表



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

令和元年 高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	ごはん			米	872	31.7
		揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ いら	ごむぎこ 油		
		春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	はるさめ さとう 油		
		マーボー豆腐 牛乳	ぶた肉 とうふ だいず みそ 牛乳	ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	かたくりこ 油 さとう		
8	水	米粉コーンパン		コーン	こめこパン	863	39.5
		鶏肉のトマト煮	とり肉	たまねぎ トマト しめじ	油 かたくりこ さとう		
		のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも 油		
		春キャベツと卵のスープ 牛乳、ミルクコーヒー	たまご ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ	かたくりこ さとう		
9	木	ごはん			米	829	33.7
		いかの立田揚げ	いか	しょうが	かたくりこ 油		
		アーモンド和え		こまつな にんじん キャベツ もやし	アーモンド さとう		
		豚汁 牛乳、鉄分ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 ヨーグルト	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく ブルーカシージュ	じゃがいも さとう		
10	金	全校ウォークのため給食なし					
13	月	キムタクごはん	ぶた肉	だいこん はくさい	米 油 ごま	814	32.7
		ポテトコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう 油		
		もやしのナムル		もやし きゅうり にんじん	油		
		あさりと卵のスープ 牛乳、型抜きチーズ (いちご味)	たまご あさり 牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ いちご	かたくりこ さとう		
14	火	ごはん			米	761	33.3
		鯉の塩焼き	さけ		ごま		
		切り干し大根の焼きそば風炒め	ぶた肉 あおのり	きりほしだいこん にんじん もやし こんにゃく	油		
		みそけんちん汁 牛乳	とうふ みそ 牛乳	はくさい にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	じゃがいも 油		
15	水	ごはん			米	787	33.2
		さばのごまカレー焼き	さば		ごま		
		切り昆布煮	とり肉 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	さとう 油		
		キャベツのみそ汁 牛乳、みかんゼリー	あつあげ だいず みそ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん みかん	じゃがいも さとう		
16	木	わかめごはん	わかめ		米	798	27.5
		卵焼き	たまご		さとう 油		
		ごま和え		こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま さとう		
		じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ぶた肉 牛乳	たけのこ にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ 油		
17	金	中華めん			ちゅうかめん	831	35.8
		みそ野菜ラーメンスープ	ぶた肉 くきわかめ みそ だいず	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ	油 さとう		
		えびカツ	えび たら	たまねぎ	パンこ ごむぎこ 油		
		ピリ辛きゅうり ジョア (ピーチ味)	きゅうり ジョア	きゅうり もも	油		
20	月	ごはん			米	794	32.2
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		磯香和え	のり	にんじん キャベツ こまつな もやし			
		春野菜の煮物 牛乳	とり肉 あつあげ 牛乳	だいこん たけのこ わらび にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう		

パッチリ朝ごはんを食べて学習に運動に頑張りましょう。

☆ 朝ごはん効果 ☆

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

体温が上昇！
体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
21	火	ごはん			米	786	32.4
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ 油		
		チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	かたくりこ 油 ごま		
		もすくスープ 牛乳	とうふ もすく 牛乳	にんじん ながねぎ えのきたけ	じゃがいも		
22	水	食パン、ブルーベリージャム		ブルーベリー	パン さとう	827	31.0
		かぼちゃオムレツ	たまご とり肉	かぼちゃ	さとう		
		アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド 油		
		ミネストローネ 牛乳	ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	たまねぎ トマト セロリー しめじ にんにく	じゃがいも 油		
23	木	麦ごはん			米 むぎ	814	26.1
		カレー	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも 油 カレールー		
		こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく コーン	油		
		牛乳、フルーツゼリー	牛乳	パイナップル みかん りんご	さとう		
24	金	ごはん			米	784	31.5
		鶏の照り焼き	とり肉	しょうが にんにく			
		ビーフソテー	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	ビーフ 油		
		かきたま汁 牛乳	たまご みそ 牛乳	ごまつな えのきたけ	じゃがいも		
27	月	チキンライス	とり肉	たまねぎ にんじん	米 油	791	31.4
		マカロニグラタン	ハム 牛乳 チーズ	たまねぎ しめじ	マカロニ パンこ 油		
		野菜サラダ		キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	油		
		卵スープ 牛乳	たまご 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも かたくりこ		
28	火	ごはん			米	813	28.8
		揚げ出し豆腐のごまそぼろあんかけ	とうふ とり肉	しょうが	油 かたくりこ ごま		
		ブロッコリーとコーン炒め物		ブロッコリー キャベツ コーン	油		
		真だくさんみそ汁 牛乳	だいず みそ 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	じゃがいも		
29	水	ごはん			米	782	27.6
		揚げカレイの南蛮漬	かれい	しょうが ながねぎ	かたくりこ 油 さとう		
		ポテトサラダ		きゅうり キャベツ にんじん	じゃがいも		
		沢煮椀 牛乳、いちごクレープ	ぶた肉 牛乳 たまご	だいこん にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ さとう こむぎこ		
30	木	青菜ごはん		だいごんな ひろしまな	米	801	30.4
		ささみチーズフライ	とり肉 チーズ		こむぎこ パンこ 油		
		切り干し大根のごま酢和え		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし コーン	ごま さとう		
		キムチ豚汁 牛乳、アセロラミルクゼリー	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも さとう		
31	金	米粉めん			こめこめん	868	25.2
		ミートソース	ぶた肉 ベーコン だいず みそ	たまねぎ トマト セロリー にんにく	油 こむぎこ		
		海藻サラダ	わかめ とさかのり こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
		牛乳、冷凍パイナップル	牛乳	パイナップル	さとう		

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。