令和6年度

5月献立予定表

北押原中学校

日	曜日	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	水	スラッピージョー (コッペパン)		スラッピージョーの具 フライドポテト 野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ もやし　コーン キャベツ	パン　砂糖 じゃがいも パン粉	油	819kcal 29.0g 30.5g	
2	木	セルフ たけのこご飯 (ご飯)		***こどもの日献立*** たけのこご飯の具　あさりのみそ汁 いわしのカリカリフライ②　柏餅	いわし 油揚げ みそ　あん	牛乳 わかめ あさり	にんじん さやえんどう	たけのこ　ねぎ かんぴょう だいこん　しいたけ	ごはん 砂糖 かしわもち	油	856kcal 25.6g 19.4g	
3	金	***憲法記念日***										
6	月	***振替休日***										
7	火	ご飯		マーボー豆腐 糸かまぼこのちゅうかあえ中華和え オレンジ	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　にんにく　ねぎ しょうが　キャベツ きゅうり　オレンジ	ごはん でん粉	油 ドレッシング	820kcal 296.7g 21.0g	
8	水	食パン とちおとめいちごジャム		肉団子のケチャップ煮 チキンごぼうサラダ ミルクプリン	ミートボール レンズ豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　ごぼう きゅうり　キャベツ ズッキーニ　コーン	パン　ジャム じゃがいも 砂糖　プリン	油 ドレッシング	777kcal 28.6g 24.9g	
9	木	ご飯		さばのみそ煮 塩昆布和え 沢煮椀	さば　みそ 豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	ねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん ごぼう　たけのこ	ごはん	油	813kcal 28.0g 24.8g	
10	金	丸パン		メンチカツ チーズサラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン パン粉 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	855kcal 34.8g 29.6g	
13	月	セルフ ガパオライス (ご飯)		ガパオライスの具 卵スープ チーズ	鶏肉 卵 なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン　バジル ほうれん草	たまねぎ もやし にんにく	ごはん 砂糖	油 ごま	863kcal 33.5g 17.0g	
14	火	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシシチュー スパゲティサラダ	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ　きゅうり マッシュルーム キャベツ　にんにく	ごはん スパゲティ	マーガリン ドレッシング ルウ	836kcal 24.4g 21.6g	
15	水	ココア 揚げパン		チキンビーンズ ブロッコリーサラダ	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん　トマト グリンピース ブロッコリー	たまねぎ コーン	パン 砂糖	油 ココア ドレッシング	836kcal 37.1g 29.4g	
16	木	ご飯		***さつきランチ*** モロのニラソースかけ　和風和え かんぴょうのみそ汁　県産ヨーグルト	モロ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	かんぴょう にんにく　しょうが もやし　たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖　でん粉	油 ドレッシング	758kcal 30.1g 11.9g	
17	金	ミルク パン		肉団子② ナムル チキンヌードルスープ	ミートボール 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　もやし きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油	794kcal 38.4g 25.0g	
20	月	大麦ご飯		チキンカレー ハムマリネサラダ	鶏肉 ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが きゅうり　にんにく キャベツ	ごはん 大麦　砂糖 じゃがいも	油 カレールウ	851kcal 26.1g 21.6g	
21	火	ご飯		納豆 のり和え じゃがいものピリ辛煮	納豆 みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ　ごぼう こんにゃく キャベツ　もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	832kcal 28.4g 17.3g	
22	水	ツナトマト スパゲティ		オムレツ ハムと大豆のサラダ チーズドック	大豆　ハム ツナ　卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング ルウ	756kcal 33.5g 31.8g	
23	木	ご飯		あじの一夜干し 磯煮 とりごぼう汁	あじ　みそ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 さといも	油	780kcal 35.5g 16.3g	
24	金	丸パン		ポークコロッケ ハムチーズサラダ いかボールスープ	ソーセージ いかボール 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ　きゅうり キャベツ　もやし しいたけ	パン　春雨 じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	771kcal 26.5g 27.5g	
27	月	ご飯		***塩(エン)ジョイランチ*** 親子煮 ちぐさ和え	卵 凍り豆腐 ハム　鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 春雨　砂糖 じゃがいも	油 ごま	833kcal 32.0g 16.6g	
28	火	ご飯		***お魚ランチ*** かつおフライ　キャベツのみそ汁 鶏肉とたけのこの炒め煮	みそ　かつお 油揚げ 鶏肉　ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ　たけのこ こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉	油	802kcal 27.3g 19.1g	
29	水	丸パン		ハンバーグデミグラスソースかけ ボイルブロッコリー ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ だいこん	パン　砂糖 でん粉 じゃがいも	ルウ ドレッシング	808kcal 34.2g 28.2g	
30	木	ご飯		チーズタッカルビ にらスープ りんごゼリー	鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ しょうが　にんにく キャベツ　もやし	ごはん ゼリー	油	773kcal 28.1g 16.4g	
31	金	黒食パン		インド煮 イタリアンサラダ スライスチーズ	ソーセージ 豚肉　うずら卵 さつま揚げ	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ　キャベツ こんにゃく　コーン カリフラワー　きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	762kcal 30.0g 27.0g	
											塩分平均 3.0g	

北押原中学校の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質32g:脂質:28g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら〇をつけましょう！