



# 献立表



実施日		献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				[1群] 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・ 砂糖	[6群] 油脂類		
6	木	五目うどん ひじきの五目煮 かしわもち  ☆生徒の考えた給食☆「伝統的な行事にふれよう給食」	○ 豚肉 かまぼこ 大豆 さつま揚げ 豆腐 ちまき	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ	冷凍うどん さとう こんにやく 上新粉	油 ごま油	852 kcal 31.0 g		
7	金	麦ごはん 天ぷら・抹茶じお 豚汁 みず(山菜)のわさびじょうゆ和え  「八十八夜」抹茶	○ ちくわ 豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白) 花かつお	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ みず(山菜)	精白米 小麦粉 片栗粉 こんにやく さとう	油	836 kcal 28.8 g		
10	月	野菜たっぷりうま煮丼 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	○ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい えのきだけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 つきこんにやく さとう 片栗粉 じゃがいも 麩	油	861 kcal 31.5 g		
11	火	カレーライス 鉄骨サラダ カラマンダリン 	○ 豚肉 レンズまめ	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー キャベツ カラマンダリン	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	895 kcal 27.4 g		
12	水	五目あんかけそば バンサンスー 抹茶蒸しパン	○ 豚肉 あさり水煮 ボンレスハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	むし中華めん さとう 片栗粉 はるさめ 小麦粉 甘納豆	油 ごま油 バター	859 kcal 31.6 g		
13	木	中華おこわ 肉団子とチンゲンサイのスープ きびなごの甘露煮	○ 豚肉	牛乳 きびなご	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 冷凍グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい	精白米 もち米 さとう 生パン粉 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	763 kcal 31.8 g		
14	金	ソフトフランスパン コロケ コーンスープ カラフルサラダ  ☆生徒の考えた給食☆「カスターマイズ給食」	○ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ソフトフランス さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	799 kcal 27.0 g		
17	月	アスパラのクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ コーヒゼリー(カフェインレス)  アスパラガス	○ さけ	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ水煮 きゅうり キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター	839 kcal 30.5 g		
18	火	麦ごはん 回鍋肉 青菜と豆腐のスープ	○ 豚肉 米みそ(赤) 八丁みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	816 kcal 28.7 g		
19	水	ナシゴレン ビーフンスープ ピサンゴレン  「国際×ユニ」[インドネシア]	○ 鶏肉 豚肉	牛乳	赤とうがらし 赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	精白米 米粒麦 ビーフン 小麦粉 米粉 さとう 粉砂糖	油	845 kcal 27.6 g		

20	木	バニラクリームパン 鶏肉とマカロニのシチュー 野菜ソテー	○	卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶 冷凍グリーンピー ス	ミルクパン さとう コーンスターチ じゃがいも 小麦粉 マカロニ 片栗粉	バター 油	866 30.2	kcal g
21	金	きんぴらごはん さばの五香粉揚げ すまし汁 金時豆の甘煮	○	豚肉 さば 豆腐 金時豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 上新粉	油	837 32.4	kcal g
25	火	鶏そぼろ丼 じゃこサラダ けんちん汁 おかしな目玉焼き	○	鶏肉 高野豆腐 米みそ(白) 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ちりめんじゃこ 寒天	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ 黄桃缶	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	893 37.9	kcal g
☆生徒の考えた給食☆ 「まだまだ中学続くよ3年間給食」											
26	水	二色サンド クラムチャウダー コーンサラダ	○	ツナ缶 鶏肉 大豆 あさり水煮 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マーマレード にんにく エリンギ水煮 キャベツ コーン缶	食パン 黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 ごま油	854 33.3	kcal g
27	木	カレーピラフ ジュリエンスープ オレンジチーズケーキ	○	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム プロセスチーズ スキムミルク 粉チーズ	にんじん	エリンギ水煮 たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ オレンジジュ ース	精白米 パン粉 さとう	油 バター	832 27.4	kcal g
28	金	かつおめし じゃがいもの土佐煮 8品目のしょうがじょうゆ和え	○	かつお 鶏肉 焼き竹輪 粉かつお 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう こんにやく じゃがいも	油	892 36.7	kcal g
郷土料理「高知県」											
31	月	麦ごはん 鮭のホイル焼き 野菜のゆかりかけ 雷汁	○	さけ 米みそ(白) 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ゆかり	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	精白米 じゃがいも	油 ごま油	778 35.5	kcal g

◎ 学校行事・感染症の流行等の都合により、  
献立並びに回数を変更することがあります。



	エネルギー	たんぱく質
5月分 1日あたりの平均	842	31.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0

