



7年5月

中学校学校給食献立表(B)

西部共同調理場(TEL:251-0041)

日	曜	こんだてめい		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立がかわることがあります。											
1	木	パンズパン	牛乳	ハートのミートコロッケ(ソ) コーンサラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン じゃがいも パンこ ラビオリ	あぶら ドレッシング	812 22.4 29.3 3.1
2	金	行事食 ごはん	牛乳	たけのこごはんの具 和風ハンバーグ かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	とりにく たまご あぶらあげ ハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	816 32.1 21.9 3.3
7	水	菜めし	牛乳	ホキのり塩フライ 和風サラダ 豚汁	ホキ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん あおな	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにやく たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	765 30.7 19.9 4.2
8	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	バターチキンカレー 枝豆サラダ アセロラゼリー	とりにく	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり アセロラ	はつがげんまい ごはん ゼリー	あぶら バター ドレッシング	831 25.2 22.7 3.0
9	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) キムチあえ 麻婆豆腐	ぶたにく だしいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	ごはん ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	820 29.8 24.5 3.1
12	月	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 中華あえ 八宝菜 フルーツ杏仁	ぶたにく いか なたと うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もも あんず	ドレッシング ごま あぶら	806 29.7 21.7 2.6	
13	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ 田舎汁	さば あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	803 30.4 29.6 2.7
14	水	うどん	牛乳	カミカミかき揚げ ちんげんさいのおひたし 山菜うどん汁	いか ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ちんげんさい にんじん	ごぼう たまねぎ さんさい ねぎ しいたけ もやし	うどん てんぷらこ	あぶら	794 24.3 28.3 3.7
15	木	ごはん	牛乳	和風肉団子(3) 切り干し大根の含め煮 若竹汁	にくだんこ さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しらたき たけのこ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	724 25.1 18.0 2.3
16	金	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き まめまめサラダ クリームスープ	とりにく ベーコン だしいず いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン	ドレッシング	871 36.2 32.5 4.5
19	月	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き くきわかめのきんぴら すいとん	あかうお さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん すいとん さとう	あぶら ごま	706 28.3 13.4 2.4
20	火	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご パリパリあえ ミートボールの豆乳みそスープ	たまご ミートボール とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん	ごま ごまあぶら	684 24.0 16.6 4.9
21	水	ラーメン	牛乳	春巻 うま塩キャベツ とんこつラーメンスープ マーラーカオ	ぶたにく なたと	牛乳	ちんげんさい にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	ラーメン はるまきのかわ マーラーカオ	ごま あぶら ドレッシング	846 31.4 25.3 5.0
22	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 海草サラダ 豆乳プリン	ぶたにく だしいず とうにゅう	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう プリン	あぶら ドレッシング	810 25.3 26.1 3.0
23	金	チーズパン	牛乳	まえばし五目やきそば スーミータン(中華風コーンたまごスープ) フルーツあえ	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん ちんげんさい	キャベツ ねぎ しいたけ にんにく コーン たまねぎ もも みかん	パン やきそばめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	829 31.3 26.6 4.8
26	月	ごはん	牛乳	キャベツメンチ(ソ) 塩こんぶあえ 呉汁	ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	ごま あぶら	782 24.9 24.2 2.7
27	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 春雨サラダ 水ぎょうざスープ メープルマフィン	ぶたにく なたと	牛乳	にんじん にら ちんげんさい	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう はるまき ぎょうざのかわ マフィン	ごま ごまあぶら	769 26.0 18.3 3.3
28	水	ごはん	牛乳	かつおカツ 五目ひじき とうふのすまし汁	かつお さつまあげ だしいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん みずな	だいこん しいたけ こんにやく	ごはん さとう パンこ	あぶら	726 24.2 20.0 2.3
29	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく レモン	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	849 21.5 20.8 2.9
30	金	ロールパン	ジョア	ウイナーケチャップかけ(3) キャベツのマリネ コンソメスープ	ウイナー ベーコン	ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん コーン	パン	ドレッシング	723 27.4 30.4 3.5

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の行事食】 こどもの日

【今月の前橋産食材】 米、小松菜、ちんげんさい、たまねぎ

月平均栄養量

788

27.5

23.5

3.4

マナーを守って
楽しい給食時間を