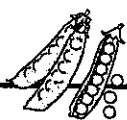


令和5年5月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(青) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	たんぱく質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油	塩分 (g)	
1 (月)	むぎごはん	いろいろ豆カレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく いんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにく にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	カレーウ	742 20.9 1.7	乳製品	
2 (火)	ごはん	小野茶麺汁 魚のコーン焼き ピーマンじゃこ炒め	はし	とうふ かまぼこ とりこ ホキ	ぎゅうにく にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ コーンクリーム ピーマン	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま ごまあぶら	700 31.9 2.5	やさい	
8 (月)	まめごはん	若竹汁 小いわしの天ぷら 切り干し大根の甘酢煮	はし	とうふ かまぼこ こいわし	ぎゅうにく にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	717 27.6 2.4	いも	
9 (火)	ごはん	ミートボールの中華煮 焼き餃子 もやしの塩炒め	はし	チキンボール ぶたにく いか えび うずらたまご ぎょうざ	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	781 30.1 2.0	やさい	
11 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 あつやきたまご きゅうりのぴりから	はし	あつあげ とりこ あつやきたまご	ぎゅうにく にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	753 27.6 1.5	かいそう	
12 (金)	ごはん	春雨スープ キムタクごはんの具 みかんゼリー	はし スプーン	とりこ ぶたにく	ぎゅうにく にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし たくあんづけ はくさい キムチ しるねぎ	こめ はるさめ ゼリー	ごまあぶら	700 27.5 3.9	まめ	
15 (月)	ごはん	八宝菜 春巻き ミニトマト	はし	ぶたにく えび いか うずらたまご はるまき	ぎゅうにく にんじん さやえんどう ミニトマト	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ でんぶん	あぶら	829 28.4 1.5	くだもの	
16 (火)	ごはん	豚じゃが いわしのおかか煮 かりかり梅あえ	はし	あつあげ ぶたにく いわし おかつ	ぎゅうにく にんじん さやいんげん かりかりうめ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	783 30.1 2.0	乳製品	
17 (水)	キャロットパン	クリームシチュー そらまめのソテー	はし スプーン	とりこ ベーコン	ぎゅうにく にんじん チンゲンサイ キャベツ そらまめ ブロッコリー コーン	たまねぎ しめじ キャベツ そらまめ コーン	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	バター あぶら	751 27.1 2.6	さかな	
18 (木)	ごはん	味噌汁 あじの南蛮漬け	はし	あぶらあげ とうふ あじ	ぎゅうにく にんじん わかめ ねぎ ピーマン	はくさい たまねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	738 29.0 2.8	野菜	
19 (金)	ごはん	もずくと麦のスープ 高野豆腐のそぼろごはんの具 オレンジ	はし	ぶたにく ちやうと ベーコン	ぎゅうにく にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい オレンジ	こめ さとう むぎ	あぶら	759 27.1 1.9	いも	
22 (月)	ごはん	ビーフンスープ ジャガイモの中華炒め 小野茶ムース	はし スプーン	とりこ ぶたにく おかつ	ぎゅうにく にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ しょうが	こめ さとう ごま ごまあぶら	ごまあぶら ごま ごまあぶら	757 29.7 1.5	まめ	
23 (火)	ごはん	さつま汁 焼き鳥風煮 オレンジ	はし	とうふ とりこ みそ ちくわ	ぎゅうにく にんじん ねぎ	ごぼう だいこん オレンジ	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	803 36.9 3.0	やさい	
24 (水)	パン いちご&マーガリン	かやくうどん 野菜とベーコンのソテー	はし	とりこ あぶらあげ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにく にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう マーガリン あぶら うどん	794 32.2 4.2	さかな		
25 (木)	ごはん	生揚げのカレーそぼろ煮 鮭の塩焼き ミニトマト	はし	あつあげ ぶたにく さけ	ぎゅうにく にんじん ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら	カレーウ あぶら	749 32.1 1.8	やさい	
31 (水)	黒糖パン	ビーフシチュー 海草サラダ	はし スプーン	ぎゅうにく かいそう	ぎゅうにく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム	こめ じゃがいも	ドレッシング	745 26.5 3.9	さかな	

*牛乳は毎日つきます。

※ 10日、26日、29日、30日は神原中学校の給食がありません。

※ 11日は神原中学校1年生と3年生は給食がありません。

※ 12日は神原中学校3年生は給食がありません。

地元産の食材に○をつけてい