

令和6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		(黄) エネルギーのもとになる				
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
				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 種実類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1 (水)	ごはん	小野茶めん汁 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 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ コーンクリーム ねぎ	こめ のちやめん さとう	マヨネーズ ごま こまあぶら	660 29.2 2.4		いも
2 (木)	麦ごはん	いろいろ豆カレー フルーツミックス	スプーン	ぎゅうにゅう いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん	むぎ こめ しゃがいかい	カレールー こめ	739 20.8 1.7		さかな
7 (火)	まめごはん	若竹汁 山口県産和牛コロッケ 切り干し大根のはりはり炒め	はし	とうふ かまぼこ コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ グリーンピース	たけのこ きりほしたいこん	こめ あぶら ごま	マヨネーズ ごま	714 22.4 2.4		やさい
8 (水)	背割パン	ポトフ ポイルウィンナー ポイルキャベツ ケチャップ	はし	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン しゃがいかい		652 31.2 3.4		かいそう
9 (木)	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 野菜のごま炒め	はし	とうふ みそちくわ いわしのうめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	はくさい もやし	こめ ごま さつまいも さとう	こまあぶら	681 26.0 3.2		乳製品
13 (月)	ごはん	豆乳みそスープ 鶏肉のマスタード焼き そらまめのソテー	はし	ベーコン とうにゅう みそとりにく	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ そらまめ コーン	こめ しゃがいかい パンこ	あぶら	766 30.1 3.1		くだもの
14 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 あつやきたまご ミニトマト	はし	あつあげ とりにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ	こめ めんぷん しゃがいかい こんにゃく	あぶら さとう	712 27.7 1.2		やさい
15 (水)	キャロットパン	ミートボールのトマト煮 キャベツのごま酢炒め	はし	チキンボール ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	キャロットパン マカロニ しゃがいかい さとう	こま	783 27.1 3.2		まめ
16 (木)	ごはん	みそ汁 さばのみりん焼き にんじんしりしり	はし	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ さばのみりんやき	にんじん ねぎ	はくさい	こめ ごま しゃがいかい さとう	あぶら	716 33.8 2.8		やさい
17 (金)	ごはん	ビーフンスープ キムタクごはんの具	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい キムチ しろねぎ たくあん	こめ ごま こまあぶら ビーフン	あぶら	639 28.3 3.5		いも
20 (月)	ごはん	豚じゃが さばの塩焼き かりかり梅あえ	はし	あつあげ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり かりかりうめ	こめ さとう あぶら めんぷん	あぶら	712 29.8 2.1		くだもの
21 (火)	ごはん	八宝菜 焼ききょうざ ミニトマト	はし	ぶたにく えびいか うずらたまご	ぎゅうにゅう きょうざ きょうざ	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 あぶら	あぶら	810 37.1 1.8		まめ
22 (水)	小パン いちごジャム	かやくうどん まめちっちゃ ヨーグルト	はし スプーン	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ まっちゃ	ハンさとう ジャム うどん		702 31.9 2.7		やさい
23 (木)	ごはん	水餃子スープ タッカルビ	はし	ぶたにく スープ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ	こめ ごま はるさめ こまあぶら さつまいも	あぶら	663 24.6 1.7		乳製品
29 (水)	バターしほりパン	ミートスパゲティ コロコロソテー	はし	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン えだまめ	バターしほりパン スパゲティ	あぶら	824 31.6 2.8		さかな
30 (木)	ごはん あじつけのり	豚汁 あじの南蛮づけ	はし	とうふ ぶたにく みそあじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ めんぷん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	721 31.2 2.8		くだもの
31 (金)	ごはん	親子煮 鮭の塩焼き オレンジ	はし	とりにく たまご さけ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ オレンジ	こめ あぶら しゃがいかい さとう	あぶら	708 32.2 2.5		やさい

*牛乳は毎日つきます。

※ 10日、24日、27日、28日は神原中学校の給食がありません。

※ 9日、13日は神原中学校3年生は給食がありません。

学校給食が子どもたちの心と体の
栄養になりますように☆

