



令和5年度

5月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
1月	○	カレーうどん	豚肉	うどん,油,でんぷん	にんじん,玉葱,ねぎ,ほうれんそう	738kcal 25.3g		
		にんじんサラダ	ツナ	白ごま,油	にんじん,レモン,らっきょう甘酢漬			
		抹茶あずき蒸しパン	牛乳,甘納豆(あずき)	ミックス粉(乳不使用),バター				
2火	○	コーンピースごはん		米,押麦	ホールコーン,グリーンピース	726kcal 31.7g		
		鶏肉のバーベキューソース ※ソースにりんごを使用	鶏肉	三温糖	りんご,ねぎ,玉葱,にんにく,しょうが			
		フライドポテト		じゃがいも,油				
		野菜スープ	豚肉	油	かぶ,キャベツ,にんじん,玉葱			
8月	○	きんぴらごはん	豚肉	米,油,しらたき,三温糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	701kcal 27.2g		
		きびなごのから揚げ	きびなご(魚卵注意)	薄力小麦粉,でんぷん,油	しょうが			
		臭たくさん汁	油揚げ,昆布,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな			
9火	○	中華菜飯	豚肉	米,もち米,油,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ 干し椎茸,こまつな	717kcal 34.0g		
		魚のヤンニャムカンジャン (韓国風,にんにく,醤油,たれ味)	さめ,鯉節	白ごま,でんぷん	にんにく,ねぎ,しょうが			
		ワンタンスープ	豚肉	ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし,にんじん ねぎ,こまつな			
10水	○	かつおごはん	かつお	米,米粒麦,三温糖	しょうが,さやえんどう	687kcal 33.0g		
		ふくさ玉子	豆腐,鶏肉,たまご	油,三温糖	にんじん,玉葱,グリーンピース			
		田舎汁	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ			
		カラマンダリンオレンジ			カラマンダリンオレンジ			
11木	○	大根スパゲティ	ツナ	スパゲティ,油,有塩バター 三温糖,白ごま	にんじん,だいこん	825kcal 33.7g		
		ハーブチキンサラダ	鶏ささ身	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく			
		ヨーグルトケーキ	たまご,クリームチーズ ヨーグルト	薄力小麦粉,三温糖,バター	レモン,黄桃缶			
12金	○	ご飯		米		726kcal 33.3g		
		鶏のつくね焼き	鶏肉,大豆,たまご	パン粉,三温糖,でんぷん	玉葱,ねぎ,干し椎茸,しょうが			
		五目豆	大豆,ごんぶ	こんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう,さやいんげん			
15月	○	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		だいこん,ねぎ	726kcal 30.6g		
		五目中華丼 ※いか・えび・うすら卵使用	豚肉,いか,えび,かまぼこ うすら卵	米,米油,三温糖,でんぷん ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし たけのこ,はくさい,ねぎ,きくらげ			
		たまごスープ	たまご	でんぷん,ごま油	ほうれんそう,にんじん,ねぎ			
		キャロットゼリー	粉寒天	三温糖	にんじん,オレンジジュース			
16火	○	わかめごはん	わかめごはんの素	米		734kcal 33.8g		
		新じゃがの煮物	豚肉,焼き竹輪	じゃがいも,糸こんにゃく 油,三温糖	玉葱,にんじん,さやえんどう			
		いかの香味焼き メロン	いか,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ アンデスメロン			
17水	○	チキンピラフ	鶏肉	米,米粒麦,バター,油	しょうが,にんにく,にんじん ホールコーン,玉葱	813kcal 31.7g		
		フィッシュサラダ	煮干し	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,玉葱			
		白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆,牛乳 ベーコン,生クリーム	バター	玉葱,パセリ			
18木	○	ご飯		米		784kcal 29.2g		
		さばのゴマだれ焼き	さば	三温糖,白ごま				
		くきわかめのあえもの	くきわかめ	油,ごま油	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,きゅうり			
		小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな,玉葱 サンフルーツ(柑橘類)			
19金	○	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン,米油,きびさとう		720kcal 28.9g		
		肉団子と野菜のスープ	豚肉,鶏肉	でんぷん,緑豆はるさめ	玉葱,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ 干し椎茸,ほうれんそう			
		中華サラダ		ごま油,三温糖,白ごま	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,きゅうり,ホールコーン			
22月	○	ご飯		米		708kcal 32.6g		
		鯖の西京焼き	さわら,西京味噌					
		かぶとキャベツの香味あえ			かぶ,キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが			
		ちゃんこ汁	鶏肉,生揚げ		だいこん,にんじん,干し椎茸,しめじ こまつな,ねぎ			
23火	○	清見タンゴール			清見タンゴール	762kcal 32.3g		
		ジャジャめん(岩手郷土料理)	豚肉,大豆,味噌	うどん,油,三温糖,ごま油 でんぷん	きゅうり,しょうが,にんにく,干し椎茸 ねぎ,玉葱,にんじん			
		かきたま汁	たまご		にんじん,たけのこ,こまつな,ねぎ			
24水	○	がんづき(岩手郷土料理)	たまご,牛乳,みそ	薄力小麦粉,米粉,黒砂糖 はちみつ,油,黒ごま		799kcal 29.1g		
		ご飯		米				
		キャベツメンチカツ	豚肉,豆腐,牛乳,たまご	油,薄力小麦粉,パン粉 油,三温糖	玉葱,キャベツ			
		青のりポテト	あおのり粉	じゃがいも				
25木	○	たまねぎとえのきのみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ		えのきだけ,玉葱	792kcal 31.6g		
		スタミナ丼	豚肉	米,押麦,ごま油,油,白ごま でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ えのきだけ,キャベツ,にら			
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくらげ キャベツ,ほうれんそう			
26金	○	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶,みかん缶,パイナップル	720kcal 21.2g		
		オレンジジュース			オレンジジュース			
		二色サンド		食パン,黒砂糖食パン マーガリン	いちごジャム			
		白いんげん豆と野菜のクリーム煮	鶏肉,いんげんまめ,牛乳 生クリーム	油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,セロリ,にんじん,キャベツ,パセリ			
29月	○	カントリーサラダ		三温糖,なたね油	きゅうり,キャベツ,だいこん ホールコーン,レモン	800kcal 28.1g		
		保谷第二小学校休業日のため給食はありません。お弁当を持参させてください。						
		ごぼう入りドライカレーライス	豚肉,ひよこめ	米,米粒麦,バター,油,三温糖 薄力小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん ごぼう,ピーマン			
30火	○	わかめとツナの和え物	わかめ,まぐろ(油漬缶)		キャベツ	715kcal 31.1g		
		おかしな目玉焼き	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶			
		ご飯		米				
31水	○	あじフライ	あじ,たまご	薄力粉,パン粉,油		715kcal 31.1g		
		野菜のからし和え			ほうれんそう,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,にんじん			
		じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ,わかめ,味噌	じゃがいも	ねぎ			

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

裏面給食だよりもご覧ください。

