

5月予定献立表

今月の目標「成長期に必要な栄養を知ろう」

令和6年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実		
1水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	いわしの香味だれかけ	鱈			白ねぎ	でん粉, 砂糖	油, ごま油	酒, 生姜, 塩, 胡椒, 酢, 醤油	808 kcal 29.5 g
	玉ねぎのピリ辛そば	鶏肉, きざみ大豆		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	酒, 生姜, 醤油, 胡椒, とうがらし	
若竹汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	たけのこ, 大根, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩, 酒		
2木	牛乳		牛乳						
パン						パン			
豆まめハンバーグ	白いんげん豆, きざみ大豆, 牛肉	牛乳			玉ねぎ	小麦粉, パン粉, 砂糖		塩, 胡椒, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	784 kcal 36.6 g
コーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, ハセリ	玉ねぎ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ		
7火	牛乳		牛乳						
ご飯						米			
さわらの照り焼き	鱈							醤油, 味醂, 酒, 生姜	762 kcal 30.3 g
じゃが芋の金平			人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖		ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, とうがらし	
玉ねぎのみそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう, えのきたけ				煮干(だし用)	
8水	牛乳		牛乳						
ご飯						米			
ざんき	鶏肉					でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒	862 kcal 30.6 g
空豆の塩ゆで					空豆			塩	
沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	生椎茸, 玉ねぎ, たけのこ, もやし				酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
子どもの日デザート						柏餅			
9木	牛乳		牛乳						
食パン						食パン			
ハムステーキ	ポロニアステーキ			赤パブリカ	キャベツ, 枝豆		油	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	772 kcal 34.4 g
野菜のソテー					玉ねぎ, コーン	じゃが芋, 小麦粉	油, バター	白ワイン, コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	
アスパラ入りシチュー	豚肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, アスパラガス		甘夏みかん				
甘夏柑									
10金	牛乳		牛乳						
ご飯						米			
かき揚げ	卵	小煮干し			玉ねぎ, コーン	さつま芋, 小麦粉, でん粉	油	塩	824 kcal 26.4 g
梅ドレッシングサラダ	かつお節		人参	大根, きゅうり			梅ドレッシング		
けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	えのきたけ, ごぼう		こんにゃく	ごま油	醤油, 味醂, 塩, 煮干(だし用)	
13月	牛乳		牛乳						
麦ご飯						米, 麦			
ホキの甘酢あんかけ	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖		油, ごま油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂, 酢, トマトケチャップ, 鶏だし	782 kcal 30.3 g
しらす入り煮びたし	松山揚げ	ちりめん		キャベツ, もやし				醤油, 味醂	
かきたま汁	卵, 豆腐		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	でん粉			醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
のり佃煮		のり佃煮							
14火	牛乳		牛乳						
パン						パン			
鶏肉の香味焼き	鶏肉						ごま油	醤油, にんにく, 生姜, 味醂, 酒	750 kcal 34.9 g
切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸			油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
春雨スープ	ベーコン, うずら		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, きくらげ	春雨, でん粉			鶏だし, 中華だし, 醤油, 塩, 胡椒	
15水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。 毎月 第3水曜日は【水産の日】								
牛乳		牛乳							
ご飯						米			
いかのカレー揚げ	いか					でん粉	油	生姜, カレー粉, 酒, 醤油	795 kcal 33.7 g
ゆず香和え	かつお節		小松菜, 人参	キャベツ			柚子かつおドレッシング		
筑前煮	鶏肉, 厚揚げ, 竹輪		人参, さやいんげん	ごぼう, たけのこ		こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
16木	牛乳		牛乳						
パン						パン			
ウインナー	ウインナー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油,アーモンド	コンソメ, 鶏だし, 塩, 胡椒	858 kcal 37.4 g
ナッツ入り野菜ソテー					玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, コンソメ	
チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉	豚肉	人参, パセリ, トマト						
みかんゼリー						ゼリー			

17	牛乳 たけのこご飯 きびなごのかりかり フライ じゃがいものおかか煮 魚そうめん汁	鶏肉, 油揚げ かつお節 魚そうめん	牛乳 きびなごのかりかり フライ わかめ	人参 人参, ねぎ	たけのこ 玉ねぎ, しめじ	米 じゃが芋, 砂糖 油	昆布だし, 醤油, 酒, 味醂 醤油 花かつお(だし用), 醤油, 塩	743 kcal 30.0 g	
毎月19日は食育の日									
20	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル 麻婆豆腐	餃子 豆腐, 豚肉, 味噌	牛乳	人参, にら	もやし, 枝豆 玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	米 砂糖 砂糖, でん粉	油 ごま油, ごま 油, ごま油	酢, 醤油, 中華だし にんにく, 生姜, 酒, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース	851 kcal 29.5 g
21	牛乳 黒糖パン さけのマグロ炙り焼き ジャーマンスナック えんどう キャベツとベーコン のスープ 河内晩柑	鮭 ウィンナー ベーコン	牛乳	人参, パセリ	セロリー, キャベツ, コーン, 玉ねぎ 河内晩柑	パン, 黒砂糖 じゃが芋	マヨネーズ オリーブ油	塩 にんにく, マスタード, 塩, 胡椒 醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	773 kcal 36.0 g
22	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き ごぼうの炒め煮 すまし汁	豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 わかめ	人参, さやいんげ 人参, ねぎ	ごぼう 玉ねぎ, しめじ	米 でん粉 こんにゃく, 砂糖	油, ごま, ごま油	生姜, 酒, 醤油, 味醂 醤油, 酒, だし汁 花かつお(だし用), 醤油, 塩	781 kcal 27.9 g
23	牛乳 ご飯 トリニータ丼 かぼす和え だんご汁	鶏肉 豚肉, 油揚げ, 味噌	牛乳	にら 人参, ねぎ	キャベツ, きゅうり, かぼす果汁 玉ねぎ, ごぼう, 生 椎茸	米 でん粉, 砂糖 砂糖 やせうま	油, ごま油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, コチジャン, 味醂 酢, 醤油 酒, 煮干(だし用)	860 kcal 29.8 g
24	牛乳 ご飯 あじの立田揚げ おかか入り煮びたし 親子煮	鰹 かつお節 鶏肉, 油揚げ, 卵	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ, 干し椎茸, 枝豆	米 でん粉 じゃが芋, 砂糖	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜 醤油, 味醂 塩, 醤油, 花かつお(だし 用)	832 kcal 36.1 g
27	牛乳 麦ご飯 ハヤシ ツナオムレツ ひじき入り甘酢炒め 青のり小魚	牛肉, 豚肉 ツナオムレツ ハム	牛乳 青のり小魚	人参	玉ねぎ, しめじ, 枝 豆 キャベツ, コーン	米, 麦 砂糖 砂糖	油	生姜, にんにく, ハヤシル ウ, トマトピューレ, 中濃 ソース, ウスターソース, 醤油, 赤ワイン, 胡椒, 鶏 だし 醤油, 酢, 胡椒	895 kcal 35.2 g
28	牛乳 パン 揚げささみのレモン ソースかけ もやしとコーンのソ テー ラビオリスープ いちごゼリー	ささみ 豆腐	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	パン でん粉, 砂糖 油 油 ラビオリ ゼリー	油	酒, 塩, 醤油, 味醂 塩, コンソメ, 鶏だし, 胡 椒 鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	787 kcal 37.8 g
29	牛乳 ご飯 焼きししやも アーモンド和え 肉じゃが	ししやも 牛肉	牛乳	小松菜 人参, さやいんげ ん	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	アーモンド 油	醤油, 味醂 酒, 醤油, 味醂	787 kcal 26.3 g
30	牛乳 パン 豚肉のチリソース炒め 大根サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 かつお節 肉団子	牛乳 くきわかめ	青ピーマン チンゲン菜, 人参	玉ねぎ 大根, コーン 玉ねぎ, もやし, き くらげ	パン でん粉	油 青じそドレッシング	生姜, 塩, 胡椒, チリ ソース, トマトケチャッ プ, にんにく 鶏だし, コンソメ, 酒, 醬 油, 塩, 胡椒	760 kcal 33.5 g
31	牛乳 ご飯 さばのさんしょう焼き 大豆の磯煮 豚汁	鯖 竹輪, 大豆 豚肉, 厚揚げ, 味噌	牛乳 ひじき	人参, さやいんげ ん 人参, ねぎ	ごぼう 玉ねぎ, えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油, ごま油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さ んしょう 鶏だし, 醤油, 味醂 酒, 煮干(だし用)	809 kcal 35.3 g

※ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★ 材料の都合により献立を変更することがあります。