令和　元年　5月

学校給食献立予定表

香海中学校

日付(曜日)	献立名	使用材料（つかう たべもの） 肉・骨になる食品（あか） 1群	2群	体の調子を整える食品（みどり） 3群	4群	血や力になる食品（きいろ） 5群	6群	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質	今月の旬
7 (火)	お茶ときな粉の揚げパン(小さめ) とりなんばんうどん　香味漬　牛乳	とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ しょうが	ちいさいロールパン かんめん さとう	あぶら ごま	772 27.8	
8 (水)	山菜手巻きずし　豆腐のすまし汁　ちまき 牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう てまきのり	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし ごぼう　ふき たけのこみずに ほししいたけ	こめ ちまき さとう		793 25	ふき たけのこ
9 (木)	ロールパン　ツナとポテトのグラタン マカロニスープ　牛乳	ベーコン まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	こまつな にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ	ロールパン マカロニ じゃがいも	バター	757 28.7	
10 (金)	麦ごはん　米粉のカレー スナップえんどうのサラダ　牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく セロリ スナップえんどう	こめ おおむぎ こめこ じゃがいも	あぶら	824 24.5	スナップえんどう
13 (月)	麦ごはん　マーボー豆腐 中華こんにゃくサラダ　つぼ漬　牛乳	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく もやし　たけのこみずに つぼづけ　こんにゃく	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	756 30.5	たけのこ
14 (火)	ロールパン　アジのムニエル　ミネストローネ コーンと練乳のマッシュポテト　牛乳	アジ ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん トマトに	たまねぎ　キャベツ セロリ　にんにく ホールコーン	ロールパン こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター	775 38.4	
15 (水)	麦ごはん　いかのしそ粉揚げ　高野豆腐の含め煮 キャベツのごまあえ　牛乳	いか とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	キャベツ　たまねぎ しょうが ほししいたけ こんにゃく	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	838 40	
16 (木)	米粉入りパン　おからのミートローフ 野菜スープ　牛乳	ぎゅうにく ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ	こめこいりパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	659 31.7	
17 (金)	麦ごはん　サケの白みそ焼き　五目豆 キャベツともやしのしそあえ　牛乳	サケ とりにく だいず しろみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそこ	キャベツ　もやし ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	あぶら	779 39.2	
21 (火)	ロールパン(小さめ)　カレーミートスパゲッティ グリーンサラダ　牛乳	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　セロリ しょうが　にんにく	ちいさいロールパン スパゲッティ さとう	あぶら オリーブオイル	762 32.1	
22 (水)	実えんどうごはん　サワラの南部焼き ほうれん草ともやしの磯香あえ　白みそ汁　牛乳	サワラ とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ　もやし みえんごう	こめ おおむぎ	くろごま	765 36.2	実えんどう
23 (木)	ロールパン　いちごジャム あおさとツナのコロッケ　ごまスープ　牛乳	ぶたにく まぐろあぶらづけ あおさ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし しょうが ほししいたけ	ロールパン こむぎこ　パンこ じゃがいも いちごジャム	あぶら ごまあぶら ごま	798 26.4	あおさ いちご
24 (金)	麦ごはん　手作り豆腐　五目きんぴら　豚汁 牛乳	とりにく ぶたにく とうにゅう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ　ごぼう しょうが こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	751 28	
25 (土)	麦ごはん　ハヤシライス　わかめサラダ　牛乳	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん トマトに	たまねぎ　あかたまねぎ きゅうり　キャベツ セロリ　にんにく	こめ おおむぎ こめこ さとう	バター あぶら ごま	895 26.8	赤たまねぎ
28 (火)	黒糖パン　サケのハーブグリル キャベツのクリーム煮　甘夏みかん　牛乳	サケ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ セロリ あまなつみかん	こくとうパン こめこ パンこ	あぶら オリーブオイル	826 40.7	甘夏みかん
29 (水)	さぶらぎごはん　揚げししゃも キャベツの甘酢漬　新玉ねぎのみそ汁　牛乳	だいず あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ねぎ	キャベツ　たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	696 25.1	新たまねぎ
30 (木)	ロールパン　揚げシイラのトマトソースがけ 粉ふきいも　カレースープ　牛乳	シイラ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ しめじ	ロールパン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	827 37.7	
31 (金)	麦ごはん　厚揚げのみそ炒め　若竹汁 ひじきツナそぼろ　牛乳	とりにく まぐろあぶらづけ あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこみずに こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	768 31.3	たけのこ

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。

今年度から香良洲小学校でお世話になる、栄養教諭の大市です。子どもたちと一緒に、楽しい給食時間にしていきたいと思います。よろしくお願いします。