

令和6年 5月

学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ちらしずし 牛乳 いかのかりん揚げ みそ汁 ちまき	鶏肉 いか 豆腐 合わせみそ	のり 牛乳	人参 小松菜 ねぎ	たけのこ 干しいたけ 生姜 玉ねぎ	米 さとう でん粉 ちまき	ごま 植物油	838	32.1
2	木	伊勢茶きなこ揚げパン 牛乳 とりなんぼうどん ごぼうのごまドレッシングサラダ	きな粉 鶏肉 まぐろオイル漬	牛乳	人参 ねぎ 伊勢茶	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり	丸ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	728	26.1
7	火	米粉入りパン 牛乳 鶏肉のマスタードグリル キャベツのアーリオオーリオ チンゲン菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ にんにく 玉ねぎ	米粉入りパン さとう じゃがいも	オリーブ油	698	31.8
8	水	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三条	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	739	30.3
9	木	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ 甘夏ゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏ゼリー	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油	711	30.2
10	金	ひじきごはん 牛乳 新玉ねぎの豚汁 煮豆 昆布キャベツ	鶏肉 赤みそ 豚肉 厚揚げ 金時豆	ひじき 牛乳 塩昆布	人参 ねぎ	こんにゃく しめじ ごぼう 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう	植物油	716	30.2
13	月	麦飯 牛乳 ビビンバ 卵スープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参 ねぎ	生姜 にんにく しめじ 玉ねぎ たけのこ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	774	32.5
14	火	米粉入りパン 牛乳 ホキのパン粉焼き チンゲン菜のサラダ 野菜のミルクスープ	ほき ベーコン	牛乳	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 植物油	714	36.8
15	水	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 小松菜のツナあえ 若竹汁	いか まぐろオイル漬 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ たけのこ えのきたけ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	748	33.0
16	木	米粉入りパン 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ キャベツのオリーブオイルあえ 豆乳スープ	まぐろオイル漬 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン じゃがいも でん粉 パン粉 コーンスターチ	植物油 オリーブ油	699	27.9
17	金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鯖の一味焼き ほうれん草ともやしの磯香あえ 五目きんぴら	鯖 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参	もやし 生姜 ごぼう こんにゃく	米 大麦 さとう	植物油	712	33.2
20	月	麦飯 牛乳 津ギョウザ ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 大麦 ぎょうざの皮 でん粉 はるさめ	ごま油 植物油 ごま	737	25.1
21	火	米粉入りパン 牛乳 鮭のハーブグリル じゃがいものバター煮 キャベツのスープ	鮭 ベーコン	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 バター	732	39.1
22	水	麦飯 牛乳 かつおのごまソースからめ 高野豆腐の煮物 小松菜ともやしのおひたし	かつお 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ 生姜 こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま	830	41.2
23	木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ みかんジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 みかんジャム	植物油	730	31.9
24	金	麦飯 牛乳 鰯のから揚げ おからの炒り煮 小松菜ともやしの梅おかかあえ	鶏肉 おから かつお節	牛乳 鰯	人参 ねぎ 小松菜	生姜 ごぼう 干しいたけ もやし 練り梅	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	731	27.3
27	月	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 中華あえ	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ こんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油	730	28.9
28	火	ナン 牛乳 ほうれん草のグリーンカレー 粉ふきいも スナップえんどうのサラダ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ スナップえんどう	ナン 小麦粉 じゃがいも	植物油 マヨネーズ風ドレッシング	713	31.4
29	水	麦飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツともやしのしそあえ あおさのすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ	しそ粉 ねぎ	生姜 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でん粉	ごま油 植物油	767	27.7
30	木	減量黒糖パン 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ	ベーコン まぐろオイル漬	牛乳	人参 トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油 オリーブ油	780	29.1
31	金	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き 肉じゃが 小松菜のおかかあえ	鯖 牛肉 がんもどき かつお節	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	ごま 植物油	896	40.8



5月5日は、「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、子どもの健康と幸せをお祝いする行事でもあります。ちまきや柏餅を食べたり、しょうぶ湯に入る風習があります。



今月の旬の食材
新玉ねぎ・スナップえんどう・たけのこを取り入れています。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力をお願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

あおさ
旬のあおさは、三重県の特産品のひとつです。津市でも養殖されています。香りや鮮やかな緑色が特徴です。29日のあおさのすまし汁に使っています。