

# 5月 給食予定献立表 (中学校)



令和5年/2023

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質	
1(月)	ゆかりご飯 八十八夜 献立 豆腐と油ふのみそ汁 豚肉のねぎ塩だれ 切り干し大根のマヨあえ	緑茶	2	とうふ, わかめ, みそ, ぶたかた, とりもも	あかしり, よくちや, にんじん, にんにく, しょうが, ながねぎ, ゆず, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	694kcal 25.8g	
2(火)	ご飯 あぶ玉どんの具 コロッケ お浸し(しょうゆ)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース, こまつな, こんにゃく, もやし	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, パンこ, でんぷん	916kcal 33.4g	
8(月)	中華 おこわ 端午の 節句献立 かぶとかまぼこのすまし汁 いなだの漬焼 ひじき入りサラダ(ソイドレッシング) 柏餅	牛乳	2	やきぶた, ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼこ, わかめ, いなだ, ひじき	にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが, ながねぎ, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, もちごめ, あぶら, かしわもち	769kcal 32.2g	
9(火)	ご飯 ユイミータン 鶏肉の唐揚げ 野菜の中華炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, にんにく, にんじん, たけのこ, こんにゃく, しめじ, こまつな	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	813kcal 30.7g	
10(水)	パセリご飯 ハヤシチュー コロコロソテー 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	パセリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	833kcal 30.8g	
11(木)	ご飯 小松菜のみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) 高野豆腐のそぼろ煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, みそ, ししゃも, ぶたかた, こおろ豆腐	たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	740kcal 32.4g	
12(金)	食パン バター 春キャベツと新じゃがのスープ煮 ハーブチキン メロン	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, とりもも	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, バジル, メロン	しょくパン, じゃがいも, あぶら	735kcal 30.3g	
15(月)	ご飯 五目うま煮 春巻 白玉こんにゃく入りポンチ	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, いら, しいたけ, こんにゃく, みかんかん	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, はるまきのかわ	805kcal 24.6g	
16(火)	ご飯 福島県 郷土料理 こづゆ いかのかりんとう揚げ(3本) みそ煮浸し	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ほたてが, いいか, あぶらあげ, みそ	しょうが, にんじん, だいこん, きくらげ, こんにゃく, キャベツ, こまつな, しめじ	こめ, あぶら, さとう, こめこ, でんぷん	749kcal 34.4g	
17(水)	横割り丸パン 野菜スープ ハンバーグのホワイトソース チキンマヨポテト	飲むヨーグルト	2	のむヨーグルト, ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, マッシュルーム	よこわりまるパン, パンこ, でんぷん, あぶら, ベンチャメルソース, じゃがいも, さとう, ノンエッグマヨネーズ	767kcal 32.5g	
18(木)	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ(サウザンドレッシング) さくらんぼゼリー	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	795kcal 25.8g	
19(金)	ご飯(半量) 若竹うどん ちくわ天(2本) こんにゃくのか 甘辛炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, かまぼこ, わかめ, ちくわ, ぶたかた	たけのこ, しめじ, ながねぎ, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, うどん, こむぎこ, あぶら, さとう, こま	625kcal 28.1g	
22(月)	ご飯 サンラータン 生揚げのオイスター炒め ヨーグルト	みかんジュース	2	ぶたかた, なまあげ, とりもも, ヨーグルト	みかんジュース, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, こまつな, にんにく, たまねぎ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう	726kcal 28.1g	
23(火)	ご飯 青菜の白みそ椀 さわらのごまだれがけ 肉ごぼう炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, さつまあげ, みそ, さわら, ぶたかた	たけのこ, こんにゃく, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぷん	728kcal 35.3g	
24(水)	ご飯 鶏団子スープ ビーンズドライカレー 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいたず	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, えのきたけ, にんにく, とうもろこし, みかん	こめ, でんぷん, はるさめ, あぶら, カレールウ	743kcal 30.2g	
25(木)	ご飯 おかかふりかけ めかぶスープ いかのスパイシーマヨ焼 みそバターじゃが	牛乳	2	ぎゅうにゅう, めかぶ, いか, ぶたかた, みそ	にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にんにく, とうもろこし	こめ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, バター, さとう	707kcal 33.5g	
26(金)	背割りコッペパン ニョッキのクリーム煮 焼きフランク カラフルサラダ(ごまドレッシング)	りんごジュース	2	とりもも, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	りんごジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, あかピーマン, とうもろこし	せわりコッペパン, あぶら, ニョッキ, こめこ	842kcal 29.6g	
29(月)	わかめご飯 リボンパスタスープ 鶏肉のマーマレード焼 アスパラとコーンのソテー	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とりもも, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	こめ, マカロニ, マーマレードジャム, あぶら	722kcal 27.2g	
30(火)	ご飯 トウモロコシの玉子スープ 肉野菜炒め コロコロりんご缶	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, わかめ, ぶたかた	ながねぎ, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ, いら, りんごかん	こめ, トウモロコシ, でんぷん, あぶら	701kcal 23.9g	
31(水)	ご飯 じゃがいもと生揚げのごま汁 あじフライ ゆで野菜(和風ドレッシング)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, あじ	にんじん, いんげん, キャベツ, もやし	こめ, じゃがいも, ごま, パンこ, こむぎこ, あぶら	801kcal 29.3g	
<p>★★★学校給食費納入のお願い★★★ </p> <p>4月分の口座振替日は、<u>5月31日(水)</u>です。前日までに振替口座への入金をお願いします。</p>							平均栄養価	761kcal 29.9g