

# 5月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「マナーを守って食事をしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材  
米・牛乳・小松菜・きゅうり・豚肉

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1 木	🍎八十八夜献立🍎 抹茶きなこ揚げパン ラビオリトマト煮 コーンポテト ヨーグルト	きな粉 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル	823	29.7	30.1	3.3
2 金	🍷こどもの日献立🍷 ちらしずし 具だくさんすまし汁 カレーのみりん醤油焼き 切干大根とツナの胡麻サラダ 柏餅	油揚げ 豆腐 鶏肉 豆腐 かまぼこ カレー ツナ	牛乳	人参	たけのこ れんこん 椎茸 大根 えのき 長ねぎ 切干大根 きゅうり	米 砂糖 柏餅	油 ごま	785	34.7	13.4	3.2
7 水	麦御飯 パイタンスープ いか胡麻フライ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め	鶏肉 なたと いか 豚肉 絹揚げ	牛乳	人参 たら チンゲン菜	椎茸 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	796	30.0	26.9	2.3
8 木	ご飯 ハヤシチュー チキンナゲット(2個) コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	米 じゃが芋 ルウ小麦粉 でん粉	バター 生クリーム ドレッシング	792	30.0	26.3	2.5
9 金	ご飯 きこの味噌汁 鰯の生姜煮 塩肉じゃが アセロラ豆乳ゼリー	油揚げ 豆腐 味噌 いわし 豚肉	牛乳	小松菜 人参	なめこ 大根 えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 生姜	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	ごま油 ごま	770	29.2	19.2	1.9
12 月	ご飯 坦々ビーフンスープ 鶏肉のレモン醤油焼き 中華和え 杏仁豆腐	豚肉 味噌 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ レモン きゅうり もやし	米 米粉麺 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	ごま油 ごま	764	33.5	21.5	3.2
13 火	キャベツとベーコンのスパゲッティ ホキのトマトクリームフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 蒸しケーキ	ベーコン ホキ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく コーン	スパゲティ パン粉 小麦粉 でん粉 蒸しケーキ	バター 油 オリーブオイル ドレッシング	775	28.8	33.8	3.0
14 水	玄米入りご飯 じゃがいもと切干大根の味噌汁 肉団子甘酢あん(2個) おかかサラダ チーズ	鶏肉 豆腐 味噌 かまぼこ 鰹節	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草 人参	切干大根 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 玄米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	783	30.4	21.8	2.4
15 木	コッパパン ミルクスープ ツナサラダ(サンド用) 青菜のソテー グレープゼリー	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ しめじ レモン きゅうり コーン	パン じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	バター マヨネーズ オリーブオイル	757	32.9	28.7	3.1
16 金	🍷春の日本食献立🍷 ご飯 わかめふりかけ 筍入りかきたま汁 さばの塩焼き 厚揚げと春野菜の煮物	卵 鶏肉 さば 豚肉 絹揚げ 鰹節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 長ねぎ ごぼう	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	油	815	34.7	30.1	2.4
19 月	麦御飯 八宝菜 焼売(2個) ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ	豚肉 なたと うずらの卵 えび かに 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー	生姜 たけのこ 椎茸 白菜 玉ねぎ コーン	米 大麦 でん粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	874	32.4	29.9	2.2
20 火	ご飯 けんちん汁 ささみの甘酢だれ 味噌ドレッシングサラダ	油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	765	34.0	19.9	2.7
21 水	麦御飯 わかめスープ ブルコギ丼の具 ヨーグルト和え	鶏肉 豆腐 なたと 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 たら	もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ バイン みかん 桃	米 大麦 春雨 砂糖	ごま ごま油	770	28.6	19.7	2.2
22 木	黒糖パン チリコンカン コーングラタン えびとブロッコリーのソテー オレンジ	豚肉 えび	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム コーン オレンジ	パン じゃが芋 白いんげん豆 ひよこまめ マカロニ 砂糖	油 バター マヨネーズ	781	32.8	28.3	2.8
23 金	★かみかみ献立★ ご飯 白玉汁 五目玉子焼き 筑前煮	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 さやいんげん	大根 たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸	米 白玉 里芋 砂糖	油	778	31.0	20.0	2.2
26 月	ご飯 麻婆もやし 紫いももち 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 味噌 卵 ハム	牛乳	人参 たら	生姜 にんにく もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 さつま芋 餅粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	797	26.4	21.4	2.6
27 火	食パン キャベツのポトフ ハンバーグきのこデミソース にんじんのマリネ チョコクリーム	鶏肉 ウインナー 豚肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根 えのき マッシュルーム きゅうり	パン ルウ 砂糖 チョコクリーム	油 バター	776	32.0	31.4	3.2
28 水	ご飯 豚汁 鶏肉のごま酢がけ ひじきの炒り煮 黒糖ビーンズ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	ごぼう 長ねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油	746	35.8	18.4	2.6
29 木	焼きそば かつおコロッケ 蓮根と枝豆の和え物 りんごのタルト	豚肉 かつお	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ れんこん 枝豆 コーン りんご	中華麺 パン粉 じゃが芋 小麦粉 タルト	油 ドレッシング マヨネーズ	743	24.0	33.6	3.8
30 金	ご飯 チキンカレー オムレツ キャベツのフレンチサラダ	鶏肉 卵	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油	815	27.1	22.9	2.6

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



平均栄養量	785	30.9	24.9	2.7
基準栄養量	830	34.3	23.0	2.5

登校前に  
毎日朝ごはん♪

