



令和6年度5月学校給食献立予定表



若草中学校

日曜	献立名	おもな材料 <small>さいりょう</small>						栄養量 <small>えいりょう</small>				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		I値 <small>イ</small>	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品 <small>ち・きんじく・ほくなるしんぷく</small>		体のちようしをととのえる食品 <small>たゐのちようしをととのえるしんぷく</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>えんじゆりのもとななるしんぷく</small>						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g			
1	水	ココア揚げパン ツナサラダ	鶏肉 油揚げ なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ 大根 枝豆	パン うどん 砂糖 杏仁風プリン	油 ココア ドレッシング	841	30.6	27.9	3.3
2	木	麦ごはん 牛乳 すまし汁	豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん 小松菜 水菜	もやし しめじ しょうが にんにく	米 麦 こどもの日ゼリー	油 ドレッシング ごま	830	32.7	23.5	2.7
7	火	ごはん 牛乳 海藻サラダ	豚肉 わかめ ヨーグルト チーズ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋	油 ドレッシング	851	26.9	22.8	3.0
8	水	ドックパン マセドアンサラダ	ウインナー ハム 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃが芋	マヨネーズ	854	33.5	33.5	3.0
9	木	麦ごはん 牛乳 五目きんぴら	鶏肉 さつまいも 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ れんこん 大根 白菜	米 麦 砂糖 里芋	油	828	30.4	23.2	2.9
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。												
10	金	ごはん 牛乳 ごまじゃこサラダ	生揚げ 豚肉 ハム なると 卵	牛乳	小松菜 にら にんじん	グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	米 砂糖 でん粉	ごま 油 ドレッシング	819	35.7	27.1	2.5
13	月	ごはん 牛乳 ごまあえ	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 砂糖	油 ごま	825	35.3	27.1	3.0
14	火	ごはん 牛乳 和風サラダ	鶏肉 豚肉 ちくわ なると	牛乳	にんじん	大根 白菜 もやし ねぎ キャベツ にんにく りんご	米 マロニー	ごま油 ごま	803	33.7	19.5	3.3
15	水	コッペパン 牛乳 コールスロー	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし にんにく	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	873	38.0	20.9	3.0
16	木	麦ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮	アジ 豚肉 さつまいも 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	たけのこ 水菜 ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 パン粉	油	837	30.9	24.5	2.6
17	金	ごはん 牛乳 ゆぼとかんぴょう	豚肉 ゆば	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく かんぴょう	米 パンナコッタ	油 ドレッシング	833	25.9	24.3	2.9
毎月18日は「とちぎ地産地消の日」です。今日は栃木県の特産物をたくさん使っています。												
20	月	体育祭振替休日										
21	火	ごはん 牛乳 回鍋肉	えび 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 にら	キャベツ たけのこ しいたけ	米 トック しょうまいの皮 砂糖	油	870	35.3	28.7	3.5
22	水	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 ブルーベリージャム	ドレッシング	829	33.2	29.0	3.2
23	木	麦ごはん 牛乳 即席漬	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖	油	819	38.9	21.4	2.5
24	金	ごはん 牛乳 ぼん酢あえ	鶏肉 卵 みそ なると かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース きゅうり 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油	806	32.6	22.0	3.2
27	月	ごはん 牛乳 切干大根	豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ もやし ねぎ うめ とうもろこし にんにく バナナ	米 じゃが芋 砂糖	油 バター	850	30.8	21.9	3.4
28	火	ごはん 牛乳 春雨サラダ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 でん粉 餃子の皮 春雨 砂糖	油 ラー油 ごま油 ごま	886	34.5	28.5	2.8
29	水	丸パン 牛乳 アスパラサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス パセリ	大根 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃが芋	ドレッシング 油	865	33.5	30.1	3.7
30	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん きぬさや ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ かんぴょう	米 麦 砂糖 さつまいも	油	845	30.6	21.4	3.4
31	金	ごはん 牛乳 マカロニサラダ	モロ ハム 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし 大根 しょうが ねぎ	米 でん粉 里芋 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	844	32.1	24.6	2.7
新潟県の郷土料理「のっぺい汁」が出ます。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮て、とろみをつけるのが特徴です。												
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	840 830	32.8 34.2	25.1 23.1	3.0 2.5未満