

5月 給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	茶飯 牛乳 お麩のすまし汁 カツオフライのオーロラソース 竹輪のごま和え	727 29.3	かまぼこ 竹輪 かつお節 かつおフライ	牛乳 だし昆布	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし	米 麩	大豆油 エッグケア ごま ねりごま
2 (木)	食パン 牛乳 ならたま汁 タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	636 38	生卵 かつお節 鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 だし昆布 ヨーグルト	人参 にら	玉ねぎ にんにく キャベツ 胡瓜	パン じゃが芋 でん粉 かしわもち	ごま ごまドレッシング
8 (水)	コッペパン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ パインサラダ チキンナゲット	728 27.1	ベーコン 白いんげん豆 チキンナゲット	牛乳 かつお チーズ クリーム	人参 ほうれん草 トマト ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム 胡瓜 キャベツ パイ ンクリーム	パン スパゲッティ 米粉 砂糖	マーガリン 大豆油
9 (木)	麦ごはん 牛乳 米粉入りだんご汁 さばの味噌煮 野菜の甘酢和え	760 32.9	鶏肉 油揚げ さば 味噌煮	牛乳	人参	大根 ごぼう 椎茸 葱 キャベツ 胡瓜	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	ごま
10 (金)	抹茶蒸しパン 牛乳 豚肉と野菜の煮込み うまかってん	705 24.5	豚肉 竹輪 うまかってん	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ	ミックス粉 甘納豆 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	
13 (月)	麦ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 鶏の香り焼き いんげんのごま和え	739 33.8	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ いりこ	ねぎ いんげん 人参	大根 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま
14 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツのサラダ ひじききくらげふりかけ	647 24.1	水煮大豆 天ぷら 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	人参 いんげん	たけのこ 椎茸 ごぼう キャベツ きくらげ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま
16 (木)	菊池丼(麦ごはん) 牛乳 白玉すまし汁 即席漬け	701 25.1	牛肉 かまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 生姜 キャベツ 胡瓜 ごぶ漬	米 麦 こんにゃく 砂糖 白玉餅	ごま
17 (金)	コッペパン 牛乳 ポークビーン サーモンフライ コーンサラダ	678 32.8	豚肉 ミックス肉 サーモンフライ ささみ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 胡瓜 キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 コーン	油
21 (火)	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 厚焼卵 おかか和え	612 24.6	鶏肉 竹輪 豆腐 かつお節 厚焼きたまご	わかめご飯の素 牛乳	大根 人参 ねぎ	こんにゃく 胡瓜 ごぼう 椎茸 キャベツ もやし	米 麦	ごま油
22 (水)	丸パン 牛乳 スーミータン ハンバーグケチャップソース ナッツサラダ	673 29.4	卵 ささみ 鶏肉 ハンバーグ	牛乳 チーズ オリーブ油	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン	コッペパン でん粉 砂糖	ピーナッツ カシューナッツ
23 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ホキのカレーマリネ	783 33.7	油揚げ 豆腐 みそ ホキ	牛乳 わかめ いりこ	かぼちゃ ねぎ	なす 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉	大豆油
24 (金)	はちみつレモン toast 牛乳 肉団子と野菜の煮込み チーズサラダ	656 22.7	ミートボール ささみ	牛乳 チーズ	人参 いんげん	レモン 玉ねぎ キャベツ 胡瓜	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	マーガリン エッグケア
27 (月)	麦ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 梅かつお和え ししやもフライ	863 32.7	がんもどき 鶏肉 かつお節	牛乳 ししやもフライ	人参 いんげん ほうれん草 しそふりかけ	たけのこ 椎茸 こんにゃく ごぼう もやし れんこん 胡瓜	米 麦 じゃがいも 砂糖	大豆油
28 (火)	麦ごはん 牛乳 八宝豆腐 茎わかめサラダ シューマイ	839 28.4	豚肉 豆腐 ささみ シューマイ イカ	牛乳 茎わかめ オリーブ油	人参 にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 胡瓜	米 麦 でん粉	油 ごま 大豆油
29 (水)	ミルクパン 牛乳 すいか 肉うどん きゅうりのごまドレサラダ	829 36.3	牛肉 かまぼこ かつお節 ささみ	牛乳 オリーブ油	人参	玉ねぎ ねぎ すいか もやし 胡瓜	ミルクパン 砂糖 うどん コーン	ごま ごま油
30 (木)	ピビンバ 牛乳 もずくスープ りんごゼリー	711 27.9	牛肉 みそ かつお節	牛乳 もずく だし昆布	ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ きくらげ 胡瓜 えのき 葱 パイ ン みかん もも	米 麦 でん粉 りんごゼリー	ごま ごま油
31 (金)	ひのくにパン 牛乳 汁ピーフン 鶏肉のカシューナッツ炒め マーシャルビーンズ	831 32.4	鶏肉 豚肉 イカ	牛乳	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし	ひのくにパン 砂糖 でん粉	大豆油 カシューナッツ

※献立を変更する場合があります。ご了承下さい。(エッグケア→ノンエッグマヨネーズです)