



令和6年5月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	水	きなこ揚げパン	○	寒天サラダ(ドレッシング) トマトと卵のスープ 青うめゼリー	きな粉 ベーコン 卵	牛乳 寒天 わかめ	人参 トマト アスパラガス パセリ ブロッコリー	きゅうり コーン 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	736 23.4 26.5 2.6
2	木	麦ご飯	○	かつおカツ(ソース) 磯香和え すまし汁 かしわ餅	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 三つ葉	えのき キャベツ もやし 干し椎茸 長葱	米 麦 パン粉 かしわ餅	油	839 29.3 20.0 2.7
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	ご飯	○	福神漬け チキンカレー 春キャベツのフレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖	油	818 25.6 23.1 3.4
8	水	ひじきご飯	○	いかカツ 切干大根サラダ 豆乳味噌汁	鶏肉 いか 蒲鉾 生揚げ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 江戸菜	ごぼう こんにゃく 切干大根 きゅうり 大根 長葱	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	812 30.2 23.5 4.3
9	木	ご飯	○	鯖の四川漬け焼き 納豆和え 春キャベツの豚汁 ひとくち苺牛乳プリン	鯖 豆腐 納豆 かつお節 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参 葉葱	もやし 大根 ごぼう 玉葱 キャベツ こんにゃく	米 ひとくちプリン	ごま油	855 36.6 28.7 2.5
10	金	ご飯 (韓国のみ)	○	シューマイ 2個 豚肉と野菜の韓国風炒め 春雨スープ	シューマイ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ のり	人参 江戸菜 小松菜	にんにく もやし 長葱 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま	820 30.3 27.6 3.4
13	月	ご飯 (小魚佃煮)	○	鶏のマーマレード焼き 枝豆サラダ 酒々井味噌のさつま汁	鶏肉 ハム 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 小魚	人参 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 もやし 玉葱 大根 長葱	米 マーマレード 砂糖 さつま芋	油	834 41.3 21.9 4.7
14	火	ゆでうどん	○	厚焼き玉子 おかかサラダ 肉うどん汁 苺ヨーグルト	豚肉 油揚げ なた 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 江戸菜 ほうれん草	長葱 干し椎茸 キャベツ	うどん 砂糖	ごま 油	719 38.1 26.3 4.8
15	水	麦ご飯	○	鯖おろし煮 茎わかめの炒め煮 豆腐の味噌汁	鯖 豚肉 竹輪 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 江戸菜	大根 たけのこ こんにゃく 長葱	米 麦 砂糖	油 ごま	862 34.7 30.3 4.1
16	木	たけのこご飯	○	鶏の唐揚げ 1個 お浸し 大根の味噌汁 サワーゼリー	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 江戸菜	たけのこ 生姜 にんにく もやし 大根 長葱	米 でんぷん ゼリー	油	829 35.4 22.9 5.2
17	金	食育の日 ご飯	○	ハンバーグデミソースかけ 人参サラダ 卵とオニオンのスープ	ハンバーグ ツナ 卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 きゅうり マッシュルーム セロリ	砂糖 パン粉	バター 油	806 29.0 25.4 2.7
20	月	スパゲティ ミートソース	○	チーズオムレツ(ケチャップ) 温野菜サラダ(ドレッシング) プリン	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 トマト カリフラワー コーン	スパゲティ じゃが芋 プリン	油 ごま	744 31.1 28.9 2.8
21	火	ご飯	○	にらまん パンパンジーサラダ 八宝菜 アセロラゼリー	にらまん 鶏肉 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	きゅうり こんにゃく もやし 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 白菜	米 でんぷん ゼリー	ごま油	823 31.0 21.3 3.6
22	水	ご飯	○	肉団子 3個 切干大根の煮物 酒々井味噌のけんちん汁	肉団子 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	干し椎茸 大根 切干大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖	油	819 35.6 22.3 3.7
23	木	ご飯	○	ハヤシソース ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ ハイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ アロエ	米 じゃが芋 砂糖	油	807 22.1 20.1 0.8
24	金	ご飯 (ふりかけ)	○	ほっけの一夜干し カル鉄サラダ 根菜ごま汁	ほっけ ハム 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	人参	きゅうり ごぼう 長葱	米 里芋	油 ごま	838 39.0 26.3 3.8
27	月	ご飯	○	親子焼き ほうれん草のごま酢和え 肉じゃが ちばの粒納豆	卵 鶏肉 豚肉 納豆	牛乳	人参 三つ葉 ほうれん草 さやいんげん	玉葱 もやし 切干大根 しらたき	米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	849 33.8 22.4 2.8
28	火	ご飯	○	豚丼の具 冷奴(しょうゆ) つみれ汁	豚肉 豆腐 つみれ	牛乳	さやいんげん 人参 江戸菜	玉葱 しらたき 大根 干し椎茸 しめじ 長葱	米 砂糖		836 40.7 24.1 4.4
29	水	黒糖パン (マーガリン)	○	ポテトとベーコンのグラタン 海藻サラダ きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ 海藻 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 エリンギ たまご茸 マッシュルーム しめじ	パン じゃが芋 小麦粉 米粉	油 バター	831 26.9 37.2 4.3
30	木	ご飯	○	肉ごぼうパオシュウ 2個 ナムル 麻婆豆腐	パオシュウ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 にら	きゅうり にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 ごぼう もやし	米 でんぷん	ごま油 油	867 35.2 25.4 3.9
31	金	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソースかけ じゃが芋の味噌サラダ わかめスープ 水ようかん	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン 卵 味噌	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり 玉葱 えのき コーン	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 水ようかん	ごま油 ごま	852 29.9 20.7 3.8

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!!

朝ごはんを食べると脳や胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
さつま芋
味噌 13日:さつま汁 22日:けんちん汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー: 830kcal		818
たんぱく質: 27.0~41.5g		32.3
脂質: 18.4~27.7g		24.9
食塩相当量: 2.5g未満		3.5