



5月給食予定献立表

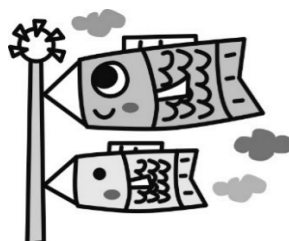


2023

市川市立妙典中学校

| 日 | 曜日 | 主な食品 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | |
|----|----|---------------|----------------|------------|-----------|-----------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|
| | | 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 | 月 | ごはん | | | | | 米 | 798 kcal | | |
| | | 生揚げの肉味噌煮 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 人参 いんげん | 玉ねぎ 竹の子 しいたけ | 砂糖 じゃが芋 | なたね油 | 32.2 g | |
| | | 磯かあえ | | のり | ほうれん草 人参 | きゅうり もやし | | ごま | 24.9 g | |
| | | 美生柑 | | | | 美生柑 | | | 2.3 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 2 | 火 | うどん | | | | | うどん | 857 kcal | | |
| | | 肉うどんつけ汁 | 豚肉 油揚げ | | 人参 小ねぎ | 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ | 砂糖 | なたね油 | 28.4 g | |
| | | じゃこ入りサラダ | | ちりめんじゃこ | 人参 | きゅうり キャベツ 玉ねぎ | 砂糖 | ごま なたね油 | 25.3 g | |
| | | 抹茶蒸しパン | 豆乳 | | | | 小麦粉 砂糖 甘納豆 | なたね油 | 2.5 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 8 | 月 | ごはん | | | | | 米 | 786 kcal | | |
| | | 鶏から揚げマリネ | 鶏肉 | | アスパラガス 人参 | 生姜 竹の子 玉ねぎ レモン | 片栗粉 じゃが芋 砂糖 | なたね油 | 29.6 g | |
| | | 春雨スープ | 豚肉 豆腐 | | 人参 にら | 長ねぎ えのき茸 | 春雨 | なたね油 | 21.5 g | |
| | | ひとくちゼリー | | | | | ぶどうゼリー | | 2.2 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 9 | 火 | 麦ごはん | | | | | 米 麦 | 773 kcal | | |
| | | 親子丼 | 鶏肉 卵 | | 人参 みつば | 玉ねぎ 長ねぎ | 砂糖 | | 30.5 g | |
| | | 梅おかかあえ | かつお節 | | 人参 | きゅうり もやし キャベツ 梅 | 砂糖 | | 17.5 g | |
| | | さつま芋のきな粉ボール | きな粉 | 生クリーム | | | さつま芋 砂糖 | バター | 2.0 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 10 | 水 | ぶどうパン | | | | | ぶどうパン | 742 kcal | | |
| | | ポテト重ね焼き | 豚肉 | チーズ | 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム | じゃが芋 砂糖 | なたね油 | 30.6 g | |
| | | かぶとウインナーのスープ | ウインナー | | かぶの葉 | 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ | | なたね油 | 27.0 g | |
| | | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | | みかん 黄桃 バイン パナナ | はちみつ | | 3.6 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 11 | 木 | 菜飯 | | | 大根の葉 | | 米 | ごま | 806 kcal | |
| | | 鯖の文化干し | 鯖 | | | | | | 29.3 g | |
| | | じゃが芋きんぴら | 豚肉 さつま揚げ | | 人参 いんげん | ごぼう れんこん | じゃが芋 こんにやく 砂糖 | なたね油 ごま | 29.7 g | |
| | | 甘酢あえ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 大根 | 砂糖 | なたね油 | 3.0 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 12 | 金 | ごはん | | | | | 米 | 864 kcal | | |
| | | カレー | 鶏肉 白いんげん豆 | | 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ | じゃが芋 | なたね油 | 36.8 g | |
| | | チキンカツ | 鶏肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | なたね油 | 23.0 g | |
| | | もやしサラダ | | | 人参 | もやし きゅうり 玉ねぎ | 砂糖 | なたね油 | 3.0 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 17 | 水 | キャベツとツナのスパゲティ | ツナ | | 人参 小ねぎ | キャベツ 玉ねぎ にんにく | スパゲティ | オリーブオイル | 777 kcal | |
| | | コーンポタージュ | 豆乳 いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | パセリ | コーン 玉ねぎ | 米粉 | バター | 33.5 g | |
| | | 焼きフランクフルト | フランクフルト | | | | | | 38.3 g | |
| | | アセロラゼリー | | | | | | アセロラゼリー | 3.9 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 18 | 木 | ピースごはん | | | | | グリーンピース | 米 | 789 kcal | |
| | | 鶏肉塩こうじ焼き | 鶏肉 味噌 | | | | | 砂糖 | 34.9 g | |
| | | 切干大根の含め煮 | さつま揚げ あさり ベーコン | | 人参 | 切干大根 | | 砂糖 | なたね油 | 27.0 g |
| | | じゃが芋味噌汁 | 油揚げ 味噌 | | 小松菜 | キャベツ | じゃが芋 | | | 3.7 g |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 主な食品 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | |
|----|----|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|-----------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------|
| | | 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 19 | 金 | 五穀ごはん | | | | | | 米 五穀 | 822 kcal | | |
| | | マーボー豆腐 | 豚肉 豆腐 味噌 | | にら | にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ | 砂糖 片栗粉 | なたね油 ごま油 | 34.8 g | | |
| | | パンサンスウ | ささみ | | | 人参 | きゅうり 黄ピーマン | 春雨 砂糖 | ごま油 なたね油 | 27.7 g | |
| | | 美生柑 | | | | | 美生柑 | | 3.2 g | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん | | | | | | 米 | 759 kcal | | |
| | | おからコロッケ | 豚肉 おから | | | | | 玉ねぎ | じゃが芋 小麦粉 パン粉 | なたね油 | 26.8 g |
| | | 小松菜味噌汁 | 豆腐 味噌 | | 小松菜 | | | えのき茸 | | 23.5 g | |
| | | おかかあえ | かつお節 | | 人参 | | | キャベツ | | 2.6 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 23 | 火 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | 783 kcal | | |
| | | ビビンバ | 豚肉 卵 | | ほうれん草 | 生姜 にんにく 大豆 もやし | 砂糖 | なたね油 ごま油 ごま | 27.8 g | | |
| | | トック入りわかめスープ | ベーコン | わかめ | | | | 玉ねぎ 長ねぎ | トック | なたね油 ごま ごま油 | 25.3 g |
| | | 小夏 | | | | | | 小夏 | | 2.6 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 24 | 水 | 揚げパン | | | | | | コッペパン 砂糖 | なたね油 | 826 kcal | |
| | | コーンクリームシチュー | ベーコン 豚肉 | 牛乳 チーズ 生クリーム | 人参 いんげん | 玉ねぎ コーン | じゃが芋 小麦粉 | なたね油 バター | 25.1 g | | |
| | | ごぼうサラダ | | | 人参 | | ごぼう もやし きゅうり | | マヨネーズ ごま | 37.6 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 2.4 g | |
| | | | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | ごはん | | | | | | 米 | 768 kcal | | |
| | | 鮭のチャンチャン焼き | 鮭 味噌 | | 人参 | | キャベツ 玉ねぎ | 砂糖 | バター | 38.7 g | |
| | | せんべい汁 | 鶏肉 | | 人参 | | ごぼう しめじ 長ねぎ | せんべい | | 14.6 g | |
| | | 大豆入り酢の物 | いり大豆 | わかめ ちりめんじゃこ | | | きゅうり もやし | 砂糖 | | 3.0 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 26 | 金 | チキンピラフ | 鶏肉 | | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ マッシュルーム コーン | 米 | なたね油 | 751 kcal | |
| | | ベーコンキャベツスープ | ベーコン | | 人参 | | キャベツ | マロニー | なたね油 | 33.7 g | |
| | | ひじきチーズ卵焼き | 鶏肉 卵 | チーズ ひじき | | | | 砂糖 | なたね油 | 24.6 g | |
| | | 豆乳プリン | 豆乳 | | | | | プリンの素 | | 2.6 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 29 | 月 | 発芽玄米入りごはん | | | | | | 米 発芽玄米 | 727 kcal | | |
| | | ホイコーロー丼 | 味噌 鶏肉 | | 人参 ピーマン 赤ピーマン | キャベツ 玉ねぎ | 片栗粉 砂糖 | なたね油 | 26.5 g | | |
| | | にらナムル | | ちりめんじゃこ | にら | | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 13.5 g | |
| | | ゼリーゼリーゼリー | | | | | | カクテルゼリー | | 2.9 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん | | | | | | 米 | 770 kcal | | |
| | | 新じゃがのそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 | | 玉ねぎ グリンピース | じゃが芋 砂糖 | なたね油 | 31.2 g | |
| | | ゆかりあえ | | かぶの葉 | | | かぶ ゆかり | | | 20.5 g | |
| | | 鱈フライ | 鱈 | | | | | 小麦粉 パン粉 | なたね油 | 1.9 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 31 | 水 | サフランライス | 鶏肉 | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ | 米 | なたね油 | 776 kcal | | |
| | | クリームソース | ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | | | 玉ねぎ コーン マッシュルーム | 小麦粉 | なたね油 バター | 24.7 g | |
| | | ABCスープ | ベーコン | | 人参 | | セロリー キャベツ 玉ねぎ | マカロニ | | 28.1 g | |
| | | ポテトサラダ | | | 人参 | | きゅうり キャベツ 玉ねぎ | じゃが芋 | マヨネーズ | 2.9 g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |



今年の「八十八夜」は5月2日です。それにちなんで、「抹茶蒸しパン」を作ります！

13日の体育祭、「自分にカツ(勝つ)！」ということで、チキンカツカレーです。お楽しみに！

「旬」とは、野菜・果物・魚にある、食べ物が一番おいしくなる季節のことです。栄養も豊富になり、たくさん出回り価格も安くなるので、給食でもたくさん取りいれていきます。5月はグリーンピースやアスパラガス、新じゃが、新玉ねぎ、春キャベツなど、旬の野菜をいただきます。



★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。
★食材の都合により、献立を変更することがあります。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。
★ほっと給食で感染拡大防止に努めましょう。

| 栄養価の月平均値 | |
|----------|----------|
| エネルギー | 787 kcal |
| たんぱく質 | 30.8 g |
| 脂質 | 25.0 g |
| 食塩相当量 | 2.8 g |