

令和 8年 5 月

給食献立予定表

大崎中学校

| ※全ての日に牛乳が付きます | 血や肉になる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子をととのえる食品 | その他 | エネルギー Kcal | タンパク質 g | |
|---------------|--|--|---|--|--|------------|------|
| 7 火 | 親子丼 みそ汁 ごま和え 牛乳 | 卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ 冷凍豆腐 生わかめ | 米 胚芽米 三温糖 じゃがいも ◆ごま 三温糖 | にんじん たまねぎ えのきだけ にんじん もやし 小松菜 | けずり節 しょうゆ 水 みりん けずり節 水 しょうゆ | 749 | 32.1 |
| 8 金 | カレーうどん きゅうりとちくわのごま酢和え 蒸しパン 牛乳 | 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 スキムミルク 卵 甘納豆 | 冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 三温糖 小麦粉 三温糖 | にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ きゅうり もやし | けずり節 しょうゆ 水 塩 カレー粉 しょうゆ 塩 酢 ベーキングパウダー 塩 抹茶 | 842 | 33.3 |
| 11 月 | こぎつねごはん 田舎汁 魚の照り焼き 磯香あえ 牛乳 | 油揚げ 豚ひき肉 みそ 冷凍豆腐 鮭 刻みのり 糸けずり節 | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん | にんじん ごぼう にんじん ねぎ 大根 こんにゃく しょうが しょうが もやし 小松菜 | 酒 しょうゆ 水 塩 けずり節 水 しょうゆ みりん 水 酒 しょうゆ | 736 | 35.7 |
| 12 火 | ソースカツ丼 みそ汁 清美オレンジ 牛乳 | 鶏肉 みそ みそ | 米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも | キャベツ にんじん 大根 小松菜 清美オレンジ | こしょう 赤ワイン みりん ウスターソース カ レー粉 水 トマトケチャップ トマトピューレ ト ンカツソース 塩 けずり節 水 | 808 | 29.0 |
| 13 水 | ごはん 若竹汁 魚のごまみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮 牛乳 | 生わかめ さば みそ 赤みそ 豚ひき肉 | 米 胚芽米 ◆ごま 三温糖 じゃがいも でんぷん 三温糖 | えのきだけ たけのこ ねぎ さやえんどう たまねぎ にんじん | 水 けずり節 しょうゆ 塩 水 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 水 みりん | 752 | 31.9 |
| 14 木 | ごはん 豚汁 ひじき入り卵焼き 煮浸し 牛乳 | 豚肉 みそ 冷凍豆腐 卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ | 米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 三温糖 三温糖 | にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 | 水 けずり節 水 しょうゆ 塩 酒 けずり節 しょうゆ 水 | 702 | 28.7 |
| 15 金 | スパゲティミートソース ジャーマンポテト チーズケーキ 牛乳 | 豚ひき肉 大豆 ベーコン クリームチーズ プレーンヨーグルト 卵 | スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 上白糖 | ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ レモン | トマトピューレ こしょう 水 塩 ウスターソース ロリエ トマトケチャップ こしょう 塩 | 738 | 30.4 |
| 18 月 | ビスキュイパン ボルシチ コーンサラダ 牛乳 | 卵 豚肉 牛乳 | ミルクパン バター 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖 | ホールトマト キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし ホールコーン | ラム酒 鳥ガラ こしょう 豚骨 水 塩 ロリエ トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ 酢 | 701 | 28.2 |
| 19 火 | カレーミートドッグ 豆乳スープ オレンジ 牛乳 | ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 | コッペパン パン粉 サラダ油 サラダ油 でんぷん じゃがいも | にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん オレンジ | 塩 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ 塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 ロリエ | 733 | 34.9 |
| 20 水 | グリーンピースごはん さつま汁 鶏のから揚げ レモンサラダ 牛乳 | 米 胚芽米 もち米 油揚げ みそ 冷凍豆腐 鶏肉 | さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 | グリーンピース にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし レモン | 塩 水 酒 けずり節 水 しょうゆ 酒 こしょう しょうゆ 塩 酢 | 696 | 27.2 |
| 21 木 | 焼きそば ビーンズポテト 牛乳羹 牛乳 | いか 豚肉 大豆 牛乳 粉寒天 | 蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも でんぷん 油 上白糖 | もやし にんじん 干しいたけ キャベツ みかん | 酒 こしょう しょうゆ 塩 中濃ソース ウスターソース こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 塩 水 | 775 | 35.0 |
| 22 金 | チキンライス ジュリアンスープ 魚のエスカベッシュ 冷凍みかん 牛乳 | 鶏肉 ベーコン ◆マンダイ | 米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 サラダ油 三温糖 油 でんぷん | マッシュルーム にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ トマト レモン たまねぎ にんにく 冷凍みかん | トマトピューレ 酒 カレー粉 水 塩 トマトケチャップ こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ ロリエ 水 酢 こしょう 白ワイン 塩 | 770 | 34.2 |
| 26 火 | ビビンバ 野菜スープ ししゃものネギダレソース 牛乳 | 卵 豚肉 赤みそ ◆ししゃも | 米 胚芽米 ◆ごま ごま油 サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油 三温糖 でんぷん 油 | 小松菜 もやし ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく | 豆板醤 酒 塩 水 しょうゆ みりん こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ 水 酢 酒 水 しょうゆ | 780 | 37.5 |
| 27 水 | チーズとベーコンのトーストサンド チキンシチュー フルーツヨーグルト 牛乳 | スライスチーズ ベーコン 鶏肉 プレーンヨーグルト | 食パン 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも 上白糖 | にんじん たまねぎ にんにく パインアップル みかん | 803 | 31.4 | |
| 28 木 | チリソース丼 中華卵スープ 河内晩柑 牛乳 | ◆むきえび いか 卵 冷凍豆腐 | 胚芽米 米 ごま油 三温糖 でんぷん 油 でんぷん | ねぎ しょうが にんにく もやし えのきだけ 小松菜 たまねぎ にんじん 美生柑 | 豆板醤 パプリカパウダー 水 しょうゆ 酒 豚 骨 鳥ガラ ロリエ トマトケチャップ トマトピュー レ 塩 鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ 水 | 749 | 31.6 |
| 29 金 | あげパン クリームシチュー はるさめ炒め 牛乳 | きな粉 牛乳 鶏肉 あさりむきみ たら 豚ひき肉 | ミルクパン グラニュー糖 油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 サラダ油 春雨 | セロリ パセリ エリンギ にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ たら 干しいたけ にんじん にんにく しょうが | こしょう 鳥ガラ 水 塩 ロリエ 酒 しょうゆ 塩 | 748 | 31.1 |

* 献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。 * 果物は旬のものを業者さんと相談の上 注文するので、変わる場合があります。