

# 5月給食予定献立表



令和6年度 飯網町学校給食共同調理場  
飯網中学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
丈夫な体を作ろう		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
1水			なめこ汁 豚丼の具 つぼ漬けあえ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼ漬けたくあん	ご飯 つきこん 砂糖	油 いりごま	ごはんに、豚丼の具をのせて いただきます。	680 Kcal 30.0 g 15.1 g 2.9 g
2木			じゃがいものみそ汁 かつおの竜田揚げ 白菜のおひたし かしわもち	鶏肉 豆腐 みそ かつお かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉 かしわもち	油	【こどもの日献立】 すくすく育て、たけのこのよう にと願いを込めてたけのこご 飯を作ります。	745 Kcal 35.2 g 18.1 g 2.9 g
7火			米粉マカロニのスープ ポテトとウィンナーの磯辺揚げ こんにゃくサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 あおのり 海藻	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	抹茶パン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ こんにゃく	油	淡い緑色がきれいな「抹茶パ ン」です。ほんのり抹茶の香り も感じられます	769 Kcal 25.8 g 28.2 g 3.5 g
8水			辛味豆腐汁 あじのみそだれかけ 磯香和え	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳 のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖 でんぷん	油	初夏が旬の「あじ」を焼いて、 みそだれをかけました。魚に 骨があります。気を付けてい たください。	652 Kcal 32.5 g 16.1 g 2.9 g
9木			ごぼうとツナのサラダ ミニトマト(3こ)	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ リンゴ ごぼう キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	ごぼうをサラダにしました。よ く噛んでいただきます。	743 Kcal 26.8 g 20.3 g 3.1 g
10金			ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根のサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも パン粉	油 オリーブ油 ノエッグ マヨネーズ	パン粉、パセリ、オリーブオイ ルを混ぜて作った特製衣を鶏 肉の上のせて焼きます。	770 Kcal 37.4 g 31.4 g 3.8 g
13月			鶏ごぼう汁 豚肉とキャベツの オイスターソース炒め 糸寒天のサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 糸寒天	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが キャベツ しめじ きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 いりごま	オイスターソースは、「かき」 からとれる中華料理に欠かせ ない調味料です。うまみが増 します。	654 Kcal 30.9 g 15.9 g 2.1 g
14火			野菜いっぱいスープ 豆腐のミートローフ コールスローサラダ	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ えのき氷 きゅうり	米粉パン じゃがいも パン粉 砂糖	ドレッシング	夏場は、米粉パンを作るのが 難しいため、6月から9月ま でしばらくお休みです。	729 Kcal 37.5 g 24.6 g 3.4 g
15水			かきたま汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	たまご さけ 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ 白菜 えのきたけ 枝豆	ご飯 でんぷん さつまいも 砂糖	油	家庭でもよく食べられる魚の ひとつ「鮭」です。ごはん に合いますね。	700 Kcal 35.1 g 17.5 g 2.6 g
16木			けんちん汁 いわしのかば焼き ゆかりあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 いわし	牛乳	にんじん あかじそ	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく でんぷん 米粉 砂糖	油	いわしは、小骨がありますが、 油で揚げてあるので、よく噛 むと食べることができます。よ く噛んでいただきます。	749 Kcal 30.3 g 23.5 g 2.2 g
17金			クリームシチュー 焼きフランク アスパラサラダ	鶏肉 フランクフルト ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 豆乳バター	今が旬の「アスパラガス」を 使ったサラダです。体の疲れ をとってくれる栄養が入って います。	864 Kcal 35.6 g 38.4 g 3.5 g
20月			凍り豆腐のみそ汁 いか南蛮漬け なめたけ和え	みそ 凍り豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし なめたけ	ご飯 じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖	油	長野県の特産物、えのきたけ を加工して作る「なめたけ」 は、ご飯のお供としても人気 です。和え物に使います。	704 Kcal 30.2 g 17.9 g 3.0 g
21火			キャベツのスープ ポテトとコーンの炒め物 フルーツポンチ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ コーン キャベツ みかん パイン	コッペパン じゃがいも ナタデココ カクテルゼリー	油	フルーツポンチは、果物やゼ リーなどを混ぜたものです。 暑くなってきたので、冷たくお 届けできるように工夫します。	703 Kcal 25.3 g 20.9 g 3.1 g
22水			うすくず汁 ますの南部焼き きんぴらごぼう	鶏肉 みそ ます 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	いりごま 油	南部焼きは、ごまをたっぷり 使った魚料理です。今日は、 黒ごまを使って作ります。	701 Kcal 34.1 g 16.1 g 2.4 g
23木			豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ ひじきと枝豆のサラダ	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レタス 枝豆	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	油	鶏肉の唐揚げは、給食の人 気メニューですね。	715 Kcal 31.2 g 21.3 g 2.7 g
24金			ヘルシーポトフ 焼き肉サラダ 夏みかん	ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ しょうが きゅうり なつみかん	しょくパン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま油 油 オリーブ油	夏みかんは、外の皮が厚くて 向きにくいかもしれません が、気を付けて向いてくださ い。	695 Kcal 27.4 g 28.2 g 2.8 g
27月			すいとん汁 ししゃもフライ(2尾) ごまあえ	油揚げ みそ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	ご飯 小麦粉 砂糖	油 いりごま すりごま	ししゃもをフライにしました。 頭から食べられる小魚です。 よく噛んでいただきます。	739 Kcal 23.4 g 20.8 g 2.0 g
28火			コンソメスープ 手作りラザニア レタスのサラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 白菜 にんにく しめじ レタス きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ぎょうざの皮	油	調理場でラザニアを作ります。 お楽しみに。	711 Kcal 30.0 g 25.2 g 3.6 g
29水			キャベツの豚汁 五目卵焼き くずきりの酢の物	豚肉 豆腐 みそ たまご ツナ	牛乳 しらす	にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ きゅうり	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ぐずきり	油 ごま油	今年度初めての「五目卵焼 き」です。にんじんやしらす干 しが入っています。	729 Kcal 30.6 g 19.9 g 2.6 g
30木			春雨スープ 炒めビビンバ 野菜の昆布和え	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 にんにく しょうが ぜんまい もやし キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 いりごま	炒めビビンバを作ります。ご はんのにのせて、よく混ぜてい たください。	641 Kcal 26.3 g 14.6 g 2.5 g
31金			五目あんかけ汁 肉団子のたんぼぼ蒸し キムチあえ	豚肉 なんと 大豆ミート	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 大根 きゅうり	ソフト麺 でんぷん もち米	油 ごま油	今年度2度目のソフト麺は、 五目あんかけ汁です。一袋食 べられるように、少し濃い味 付けにしています。	701 Kcal 31.1 g 19.5 g 3.2 g