

5月給食予定献立表

令和7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】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう		主な材料							栄養価 エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
献立名		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		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木			けんちん汁 ごまだれ焼き肉 大根の和風サラダ	鶏肉 あぶらあげ 豆腐 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく さとう	ごま油 すりごま 油	5月の給食目標は「丈夫な体をつくらう」です。バランスの良い食事を心がけましょう。	719 Kcal 36.5 g 20.7 g 2.5 g
2金			押し麦入り野菜スープ ペンのミートソース イタリアンサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 白菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ マカロニ	油 ドレッシング	ペンはショートパスタの一種です。ペン先の形に似ているのでこの名前が付けました。	713 Kcal 29.7 g 23.5 g 3.2 g
7水			はんぺんのすまし汁 ししゃもフライ(2尾) わかめ和え かしわもち	鶏肉 はんぺん	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ 白菜 もやし キャベツ	ご飯 さとう かしわもち	油 ごま油 いりごま	【こどもの日献立】です。みなさんの健やかな成長を願った献立になっています。かしわ餅は、少しずつよく噛んでいたきましょう。	760 Kcal 25.7 g 20.1 g 3.4 g
8木			鶏ごぼう汁 豚肉とピーマンの炒め物 梅ドレッシングサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	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 たけのこ もやし 大根 うめ キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 さとう	油	ピーマンの苦手な人にも食べやすい、炒め物です。味の決め手はオイスターソースと、飯網町産のみそです。	633 Kcal 27.3 g 14.3 g 2.6 g
9金			クリームシチュー しいらのパン粉焼き こんにやく海藻サラダ	鶏肉 しいら	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パン 粉	油 豆乳バター オリーブ油	クリームシチューは、ホワイトルウから作っています。ホワイトルウは、バターで小麦粉を炒めて作ります。	762 Kcal 38.9 g 26.7 g 3.5 g
12月			もずく汁 山賊焼き 小松菜ののりマヨ和え	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく のり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	ご飯 でんぷん さとう 米粉	油 ノエッグ マヨネーズ	中信地方のご当地メニュー「山賊焼き」です。肉を付け込むときに、すりおろしたりんごなどを使います。	779 Kcal 28.1 g 26.3 g 2.4 g
13火			米粉マカロニのスープ カレーココット 春雨サラダ	鶏肉 卵 大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごとうパン 米粉マカロニ こむぎこ 春雨 さとう	ごま油	黒砂糖を使った「黒糖パン」です。コッペパンより、甘みが増して食べやすくなっています。	820 Kcal 37.4 g 28.2 g 4.0 g
14水			辛味豆腐汁 ますの南部焼き きんぴらごぼう	豚肉 豆腐 みそ ます さつまあげ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ご飯 こんにやく さとう	油 いりごま	黒いりごまをたっぷり使った「ますの南部焼き」です。ごはんにあう魚料理です。	712 Kcal 36.2 g 19.3 g 2.6 g
15木			キャベツマカロニサラダ 河内晩柑	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 河内晩柑	ご飯 じゃがいも マカロニ さとう	油	さっぱりとした味が人気の柑橘類「河内晩柑」です。柑橘類の旬は冬というイメージですが、初夏が旬の果物です。	746 Kcal 24.1 g 20.0 g 3.1 g
16金			コンソメスープ 豆腐のミートローフ アスパラサラダ	ベーコン 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ 白菜 えのきごおり キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも パン粉 さとう	油	長野県は、アスパラガスの産地です。旬の味をお届けします。	712 Kcal 40.1 g 23.7 g 3.6 g
19月			小松菜と凍り豆腐のみそ汁 豚丼の具 つば漬けあえ	みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり つばづけ	ご飯 じゃがいも つきこん さとう	油 いりごま	豚丼の具をご飯にのせて、いただきます。ごはんがしっかり食べられますね。	666 Kcal 28.0 g 13.8 g 2.8 g
20火			白菜とベーコンのスープ チリコンカン フレンチサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	油	切り込みコッペパンに「チリコンカン」をはさんでいただきます。	707 Kcal 31.6 g 23.9 g 3.9 g
21水			にら卵汁 さばの竜田揚げ ひじきの煮物	かまぼこ 卵 さば あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ しょうが えだまめ	ご飯 米粉 でんぷん さつまいも さとう	油	さばを、しょうが醤油につけて油で揚げた「さばの竜田揚げ」です。	854 Kcal 35.9 g 32.9 g 2.4 g
22木			キャベツの豚汁 鶏肉のオニオンソース 切り干し大根のサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ 大根 キャベツ にんにく きゅうり きりぼし大根	ご飯 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	油 ノエッグ マヨネーズ	豚汁にキャベツを入れます。キャベツの甘みが汁に溶け出しておいしいですよ。	757 Kcal 36.8 g 22.8 g 2.9 g
23金			野菜スープ ポテトとコーンの炒め物 フルーツポンチ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 白菜 コーン みかん パイン	コッペパン じゃがいも ナタデココ ゼリー	油	フルーツポンチをお届けします。なるべく冷たいままみなさんにお届けできるといいなあと思います。	700 Kcal 25.4 g 21.2 g 3.0 g
26月			じゃがいものみそ汁 いわしの甘露煮 枝豆サラダ	豆腐 みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう	油	今日は、お休みの学校があるので、調理場で「いわしの甘露煮」を作ります。2時間くらいことごと煮ます。	723 Kcal 30.1 g 17.1 g 3.5 g
27火			ヘルシーポトフ 焼き肉サラダ 甘夏みかん	ウインナー 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 あまなつみかん	しょくパン さとう じゃがいも	マーガリン ごま油 オリーブゆ	厚切り食パンに、シュガーバターを塗って「シュガートースト」を作ります。ちょっと特別なパンになりますね。	728 Kcal 28.5 g 28.3 g 2.9 g
28水			ツナと豆腐の中華煮 いかの南蛮漬け 糸寒天のサラダ	ツナ 豆腐 いか	牛乳 糸寒天	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 さとう でんぷん 米粉	油 ごま油 いりごま	長野県産の大豆で作った豆腐をたくさん使って「ツナと豆腐の中華煮」を作ります。	800 Kcal 37.5 g 23.9 g 2.6 g
29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 キャベツ もやし 大根 きゅうり	ご飯 春雨 さとう	ごま油 いりごま	「炒めビビンバ」をご飯にのせて、しっかり食べてください。肉以外にも、いろいろな野菜が入っています。何種類入っているかわかりますか。	636 Kcal 26.3 g 13.9 g 2.5 g
30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 なると 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 もちごめ	油 ごま油	肉団子に、カレー粉で色付けしたもち米をつけて蒸します。見た目が「たんぼぼ」みたいに見えるので、たんぼぼ蒸しです。	701 Kcal 31.1 g 19.5 g 3.2 g