

令和元年5月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚 肉 卵 豆・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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
7日 (火)	麦ご飯					米 麦		880 (kcal) 2.5 (g)		
	牛乳		牛乳							
	プレーンオムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉	油		食塩 酢	
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト 枝豆	玉ねぎ にんにく しょう が	じゃがいも	油		カレールウ ソース こ しょう	
	フルーツポンチ				みかん 黄桃 パインアッ プル レモン りんご	粉あめ 砂糖				
8日 (水)	<新元号お祝い献立> 麦ご飯 味のり	かつお節	のり 昆布			米 麦 砂糖		771 2.9		
	牛乳		牛乳						食塩 みりん	
	さわらの西京焼き	鱈 みそ				砂糖			酒 みりん	
	おかか和え	かつお節 あじ節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	もやし	砂糖			しょうゆ 酢 食塩	
	お祝いすまし汁	鶏肉 なたと 豆腐 かつお節		にんじん ほうれん 草	玉ねぎ ねぎ しいたけ		油		食塩 しょうゆ 酒	
★お祝いデザート	鶏卵	乳 ホイップク リーム れん乳 脱脂粉乳			いちご	水あめ 砂糖	油			
9日 (木)	麦ご飯					米 麦		845 2.7		
	牛乳		牛乳							
	和風ハンバーグ	豚肉			大根 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油 豚脂		しょうゆ みりん 酒 ケ チャップ 食塩 ワイン	
	ひじきと大豆の煮物	大豆 鶏肉 さつま 揚げ かつお節	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ こんにゃく	三温糖	油		しょうゆ みりん	
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお 節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油			
10日 (金)	麦ご飯					米 麦		812 2.1		
	牛乳		牛乳							
	揚げ餃子(3)	鶏肉 豚肉	乳	にら	キャベツ にんにく	小麦粉 パン粉 砂 糖 でん粉	油 豚脂		食塩 しょうゆ こしょう	
	のり酢和え	まぐろ	のり	小松菜 にんじん	もやし		油		酢 しょうゆ 食塩	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ たけの こ しいたけ しょうが	ワンタン	油 ごま油		しょうゆ 食塩 たらす スープ こしょう	
★オレンジ				オレンジ						
13日 (月)	麦ご飯					米 麦		802 3.1		
	牛乳		牛乳							
	小籠包(2)	豚肉 ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 水あめ	ごま油 豚脂		食塩 しょうゆ	
	回鍋肉	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャ ベツ	砂糖	油		酒 中華だし トウバン ジャン テンメンジャン	
わかめスープ	豆腐 なたと	わかめ	にんじん 小松菜	えのき しいたけ 玉ねぎ		ごま油 ごま	中華スープ 酒 食塩 こ しょう しょうゆ			
14日 (火)	麦ご飯					米 麦		905 2.7		
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油		酒 みりん しょうゆ	
	春雨サラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		酢 しょうゆ	
かきたま汁	鶏卵 鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ			
15日 (水)	麦ご飯					米 麦		773 2.4		
	牛乳		牛乳							
	ほうれん草の玉子焼き	鶏卵 かつお節	昆布	ほうれん草		砂糖 でん粉	油		酢 しょうゆ 食塩	
	五目きんぴら	さつま揚げ 大豆 かつお節		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま 油		しょうゆ みりん	
黒豆うどん汁	鶏肉 なたと 油揚 げ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 ねぎ	黒豆うどん	油	みりん 食塩 しょうゆ 酒			
16日 (木)	麦ご飯					米 麦		818 2.8		
	牛乳		牛乳							
	白身魚フリッター(2)	たら	沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 米 粉 砂糖	油		食塩	
	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ 鶏卵		ブロッコリー 赤 ピーマン	とうもろこし		油		食塩 サウザンアイランド ドレッシング	
ハヤシシチュー	豚肉 ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	油	ハヤシフレーク 食塩 こ しょう			
17日 (金)	麦ご飯					米 麦		779 2.4		
	牛乳		牛乳							
	かつお香味揚げ(2)	かつお				しょうが にんにく	でん粉		油	みりん しょうゆ
	たけのこのそぼろ煮	豚肉 さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	たけのこ 玉ねぎ	三温糖 でん粉	油		しょうゆ 酒	
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ かつ お節	わかめ かたく ちいわし	にんじん	玉ねぎ 大根					
★青うめゼリー					梅	グラニュー糖				

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・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 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
20日 (月)	麦ご飯					米 麦		779 3.3	
	牛乳		牛乳						
	ほっけ文化干し	ほっけ					食塩		
	ポテトサラダ 卵なしパックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		
21日 (火)	麦ご飯					米 麦		858 2.9	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ	春雨 小麦粉 砂糖	油 豚脂		しょうゆ 食塩 こしょう
	青椒肉絲	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油		酒 しょうゆ オイスター ソース
22日 (水)	麦ご飯					米 麦		816 2.8	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のくわ焼き	豚肉			ねぎ にんにく	砂糖	油		酒 みりん しょうゆ
	ごぼうサラダ パンパンジードレッシング				ごぼう きゅうり とうも ろこし	砂糖	ごま		しょうゆ 酢 パンパン ジードレッシング
23日 (木)	春野菜のスープ	ウインナー		にんじん グリン ピース	玉ねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
	米パン いちごジャム		脱脂粉乳		いちご	米粉 砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
	チキンのバジル焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく			食塩 ワイン	
24日 (金)	アスパラサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		にんじん	アスパラ キャベツ		油	食塩 コーンクリーミード レッシング	
	トマトスープ	豚肉 ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベ ツ ズッキーニ	砂糖 マカロニ	油	コンソメ 食塩 こしょう ケチャップ	
	わかめごはん		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	
	牛乳		牛乳						
27日 (月)	鮭の塩焼き	鮭						食塩	
	かみかみ野菜の昆布和え	かまぼこ かつお節	ちりめんじゃこ 昆布	にんじん	きゅうり 切干大根 もや し	水あめ 砂糖	ごま 油	しょうゆ 食塩	
	白菜と大根のみそ汁	豆腐 かつお節 みそ 油揚げ	かたくちいわし	にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ				
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
28日 (火)	麦ご飯					米 麦		909 2.8	
	牛乳		牛乳						
	豚肉と大豆の甘みそ和え	豚肉 大豆 みそ			しょうが	三温糖 でん粉	ごま 油		酒 しょうゆ みりん
	しょうが和え	ハム かつお節		にんじん	もやし きゅうり しょうが				しょうゆ
29日 (水)	せんべい汁	鶏肉 油揚げ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう ねぎ まいたけ はくさい	小麦粉	油	しょうゆ 酒 みりん 食 塩	
	麦ご飯					米 麦		836 2.7	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	鯖 みそ			しょうが	水あめ 砂糖 でん 粉			しょうゆ 酢
野菜のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
30日 (木)	じゃがいものみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも			
	麦ご飯					米 麦		847 2.2	
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん 酒
じゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		ごま油	しょうゆ 酢 みりん		
31日 (金)	若竹汁	鶏肉 豆腐 かつお節	わかめ	小松菜 にんじん	たけのこ しいたけ 玉ねぎ			しょうゆ みりん 食塩	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	水あめ 砂糖			
	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
31日 (金)	チキンバーベキューソース焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		食塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤 ピーマン	カリフラワー		油	食塩 イタリアンドレッシ ング	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン いんげん 豆	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
	カレーピラフ	鶏肉	寒天	グリンピース 赤 ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖	油	食塩 カレー粉	
31日 (金)	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂 糖 でん粉	油	食塩 こしょう	
	シーザーサラダ シーザードレッシング	鶏卵	乳	にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	クルトン		シーザードレッシング	
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 食塩 こしょう	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ きゅうり 白菜 にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう ズッキーニ