





5月給食献立予定表 献立のねらい 成長に必要な食べ方を知る食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
		五大栄養素								原材料の一部にきまされるアレルギー物質(コンタミは含まず)
たんぱく質	無糖質 (カリンウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質					
2(月)	主食	ココアトースト					パン 砂糖	ココア マーガリン	小麦 乳 大豆	803
	副菜	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉	28.1
	汁物	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	玉ねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 トマト	30
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.9
6(金)	主食	ご飯					米			820
	主菜	ドライカレー	豚肉		トマト にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン りんご トマト	31.5
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		サラダ油	小麦 大豆	24.7
	汁物	千切り野菜のスープ	鶏肉 枝豆		にんじん	キャベツ		サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
9(月)	主食	セルフやきそばパン 					パン		小麦 乳 大豆	782
	主菜	ポークしゅうまい 	豚肉		にんじん	キャベツ もやし	焼きそば麺	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト 緑豆もやし	33
	汁物	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	3.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	
10(火)	主食	ご飯					米			786
	主菜	モロの玉ねぎソースがけ	モロ			玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆	32.3
	副菜	小松菜とキャベツの磯香和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ			小麦 大豆	18.6
	汁物	じゃがいもの味噌汁	味噌	油揚げ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
11(水)	主食	ご飯					パン		小麦 乳	844
	主菜	生揚げのホイコーロー 	生揚げ 豚肉 味噌		ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ しょうが		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき ほうたて	30.5
	副菜	かぶの中華和え 			かぶ菜 にんじん	かぶ	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	22.8
	汁物	ワンタンスープ 	鶏肉		にら にんじん	ねぎ もやし	ワンタン	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆もやし	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
12(木)	主食	セルフ照り焼きチキンサンド (パン・チキン・キャベツソース)					パン		小麦 乳	839
	主菜		鶏肉			キャベツ	でん粉 砂糖		小麦 大豆 鶏肉	34.7
	副菜	もやしのカレースープ	ベーコン		にんじん	もやし 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト 緑豆もやし	24.5
	汁物	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖		レモン	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
13(金)	春季地区大会のため、給食はありません。									
16(月)	主食	コッペパン とちおとめジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 いちご	863
	主菜	スペイン風オムレツ	卵 チーズ ベーコン	牛乳		玉ねぎ			卵 乳 豚肉	32.4
	副菜	彩りサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	28.1
	副菜	インド煮 	豚肉 さつま揚げ 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 トマト	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
17(火)	主食	ご飯					米			792
	主菜	セルフ和風ピピン丼	豚肉 油揚げ			ごぼう しいたけ にんにく しょうが	砂糖	ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	31.5
	副菜	ほうれん草ともやしのおひたし			ほうれん草 にんじん	もやし			小麦 大豆 ほうれん草 緑豆もやし	23.3
	汁物	にらとかんぴょうの味噌汁 	味噌	煮干	にら にんじん	かんぴょう ねぎ			大豆	2.3
	その他	牛乳 ●ふくペランチ 		牛乳					乳	
18(水)	主食	ご飯					米			774
	主菜	白身魚のチリソースがけ	ホキ		トマト	ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 ごま トマト	27.7
	副菜	チンゲンサイのナムル			チンゲン菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油	小麦 ごま	20.2
	汁物	春雨スープ	豚肉		にら にんじん	もやし ねぎ	春雨	ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆春雨 緑豆もやし	2
	その他	牛乳		牛乳					乳	

5月給食献立予定表 献立のねらい 成長に必要な食べ方を知る食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油類			
19(木)	主食	食パン ミルククリーム					パン 砂糖	小麦 乳 大豆	853	
	主菜	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ マッシュルーム		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 トマト	30.1
	副菜	粉ふきいも 			パセリ			じゃがいも		30.5
	副菜	角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ かぶ 玉ねぎ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
20(金)	主食	ご飯					米		768	
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ						32.6	
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		さやえんどう にんじん	ごぼう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	20.7
	汁物	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ	煮干	小松菜				大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
23(月)	主食	ガーリックトースト				にんにく	パン	マーガリン	小麦 乳 大豆 りんご	799
	主菜	ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	30
	副菜	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	31.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
24(火)	主食	ご飯					米		780	
	主菜	鶏肉の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 ごま	33.5
	副菜	小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	22.7
	汁物	壬生菜と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	煮干	壬生菜	かぶ			大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
25(水)	主食	セルフチャーハン 					米		878	
	主菜		卵 豚肉 ハム なた		にんじん グリンピース	ねぎ		サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま かき ほたて	27.8
	副菜	春巻 	豚肉		にんじん	しいたけ キャベツ	緑豆春雨 米粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 緑豆春雨	31.1
	汁物	中華風スープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	もやし きくらげ たけのこ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆もやし	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
26(木)	主食	はちみつパン					パン 砂糖		小麦 乳	787
	主菜	あじの香草パン粉焼き	あじ		バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル	小麦	31.7
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24.8
	汁物	じゃがいものカレースープ煮	ベーコン 枝豆		にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	2.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	
27(金)	主食	ご飯					米		805	
	主菜	おろぼんち 	豚肉	チーズ		大根 しょうが		サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 かんきつ	33.9
	副菜	野菜炒め			にら	キャベツ もやし にんにく	てん粉	サラダ油	小麦 大豆 緑豆もやし	26
	汁物	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ 煮干		ねぎ			大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
30(月) 運動会振替休日										
31(火)	主食	ご飯					米		825	
	主菜	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		大豆 さば	30.5
	副菜	小松菜とキャベツのからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ			小麦 大豆	25
	汁物	けんちん汁	豆腐 油揚げ	煮干	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		じゃがいも	小麦 大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	