





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				
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		たんぱく質	脂質 (油・脂肪)	ビタミン	無糖質	炭水化物	食塩			
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 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			
1(月)	主食	カレーうどん	鶏肉 なた		にんじん	玉ねぎ ねぎ	うどん	カレールウ	小麦 大豆 鶏肉 みかん	785
	主菜	ちくわの磯辺揚げ 	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	サラダ油	小麦 卵 大豆	30.4
	副菜	小松菜とキャベツのごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	25.7
	その他	かしわもち 					小豆 砂糖		大豆	3.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
2(火)	主食	ご飯					米			796
	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 ごま 鶏肉	33.7
	副菜	ひじきの煮物	さつま揚げ 豚肉 枝豆	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	20.8
	汁物	じゃがいもの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
8(月)	主食	食パン チョコクリーム					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆 カカオ	795
	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	33.6
	副菜	アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろ こし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	32.5
	汁物	玉ねぎスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ もやし		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
9(火)	主食	セルフ豚丼					米			814
	主菜		豚肉			玉ねぎ かんぴょう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かんぴょう	31.8
	副菜	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ		キャベツ きゅうり			小麦 大豆 きゅうり	23.4
	汁物	かぶと油揚げの味噌汁	味噌	油揚げ	かぶ菜	かぶ			大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
10(水)	主食	ご飯					米			894
	主菜	揚げぎょうざの甘酢あんかけ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	30.3
	副菜	もやしのナムル			チンゲン菜 にんじ ん	もやし	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	30.2
	副菜	生揚げのマーボー炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん グリン ピース	玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
11(木)	主食	ツナトースト	まぐろ		パセリ	玉ねぎ	パン	ドレッシング	小麦 乳 大豆	870
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		小麦 大豆 きゅうり	33.1
	副菜	インド煮	豚肉 さつま揚げ 大豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 トマト みかん	34.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.4
12(金)	主食	ご飯 					米			773
	主菜	モロの玉ねぎソースがけ	モロ			玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆	35.8
	副菜	ブロッコリーのおひたし			ブロッコリー にん じん				小麦 大豆	17.9
	汁物	かんぴょうのかき玉汁 	卵		小松菜	かんぴょう	でん粉		小麦 卵 大豆 かんぴょう	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
15(月)	主食	チキンたつたバーガー	鶏肉			にんにく しょうが	パン でん粉	サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉	845
	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	35.8
	汁物	ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリ に んにく	じゃがいも マカロ ニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	30.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.2
16(火)	主食	ご飯					米			787
	主菜	プルコギ風炒め	豚肉		にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にん にく	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 豚肉 ごま	30.8
	汁物	五目スープ	鶏肉	わかめ	にんじん	もやし たけのこ	春雨		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	22.9
	その他	韓国のに		のり				ごま油	ごま	2.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	
17(水)	主食	ご飯					米			776
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ							33
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやえん どう	ごぼう	砂糖	サラダ油 ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	21.4
	汁物	小松菜と豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	ねぎ	味噌		大豆	2.5
	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		主に体の働きを助ける食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・卵・豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海草等	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				
18(木)	主食	セルフ焼きそばパン					パン		小麦 乳 大豆	867	
			豚肉		にんじん	キャベツ	焼きそば麺	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト	28.8	
	汁物	ぎょうざスープ	鶏肉 豚肉		にら にんじん	ねぎ もやし きくらげ	小麦粉	ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	27.5	
	その他	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ		レモン	4	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
19(金)	主食	ご飯					米			811	
	主菜	おろぼんちー	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	32.4	
	副菜	野菜炒め			にら	キャベツ もやし にんにく	でん粉	サラダ油	小麦 大豆	23.7	
	汁物	じゃがいもわかめの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆	2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
22(月)	運動会振替休日										
23(火)	主食	ご飯					米			841	
	主菜	キーマカレー	豚肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが		カレールー サラダ油	小麦 大豆 豚肉 トマト みかん	30.9	
	副菜	壬生菜の和風サラダ			壬生菜 にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24.5	
	汁物	ひよこ豆のスープ煮	ガルバンソ ン	ベーコン	にんじん	かぶ 玉ねぎ	じゃがいも		大豆 豚肉 ゼラチン トマト	2.3	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
24(水)	主食	ご飯					米			815	
	主菜	チンジャオロース	豚肉		ピーマン ハフリカ	だけのこ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 かき	31.3	
	副菜	春雨サラダ			にんじん	もやし キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま	23.5	
	汁物	卵とチンゲン菜のスープ	卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ きくらげ	でん粉		小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
25(木)	主食	ココアトースト					パン 砂糖	カカオ マーガリン	小麦 乳 大豆 カカオ	835	
	副菜	かんぴょうフライサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 かんぴょう きゅうり	28.2	
	主菜	洋風肉じゃが	豚肉 枝豆		トマト にんじん	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	31.3	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7	
	26(金)	主食	ご飯					米			879
主菜		さばのからあげ	さば			にんにく しょうが	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 さば	36.1	
副菜		生揚げのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ 味噌		さやいんげん にんじん		砂糖 でん粉		小麦 大豆 鶏肉	28.1	
汁物		具だくさん味噌汁	味噌		にら にんじん	ごぼう 大根 ねぎ			大豆	2.8	
その他		牛乳		牛乳					乳		
29(月)	主食	和風スパゲッティ	豚肉 ベーコン		にんじん	ふなしめじ 玉ねぎ にんにく	まいたけ	スパゲッティ	マーガリン サラダ油	小麦 大豆 豚肉	825
	副菜	青のりポテト		のり				じゃがいも	サラダ油	大豆	31.2
	汁物	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト	31.2	
	その他	プリンタルト	豆乳					米粉 砂糖	大豆	2.2	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
30(火)	主食	セルフ中華丼					米			829	
	主菜		豚肉 イカ		さやえんどう	キャベツ だけのこしいだけ	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン イカ	33.5	
	副菜	しゅうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油	小麦 豚肉	22.3	
	汁物	春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	ねぎ もやし しょうが		ごま油 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.7	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
31(水)	主食	ご飯					米			874	
	主菜	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 レモン きゅうり	34.4	
	副菜	切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		にんじん	しいたけ 大根	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	27	
	汁物	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	小松菜	ねぎ			大豆	2.6	
	その他	牛乳		牛乳					乳		