



5月

## 学校給食献立表

令和6年度  
南砺市立城端中学校

| 日  | 曜 | 行事                          | 主食<br>牛乳<br>デザート等        | 主菜<br>副菜<br>その他                       | 使用する食品名                   |                      |                               |   |                                    |                        | エネルギー<br>kcal |
|----|---|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|------------------------|---------------|
|    |   |                             |                          |                                       | 赤 (血や筋肉になる)               |                      | 緑 (体の調子を整える)                  |   | 黄 (体温や力になる)                        |                        |               |
|    |   |                             |                          |                                       | たんぱく質<br>(1群)             | カルシウム<br>(2群)        | ビタミンA<br>(3群)                 | ビタミンC<br>(4群)                                 | 炭水化物<br>(5群)                       | 脂質<br>(6群)             |               |
| 1  | 水 |                             | ごはん<br>牛乳                | 豚肉のたまねぎ炒め<br>切り干し大根の和え物<br>豆腐の五目煮     | 豚肉 鶏肉<br>木綿豆腐<br>うずらの卵    | 牛乳                   | 小松菜<br>人参<br>いんげん             | 玉ねぎ 胡瓜<br>にんにく 干し椎茸<br>切干大根 たけのこ              | ごはん<br>油                           | 740kcal                |               |
| 2  | 木 | こどもの日献立                     | 鶏そぼろ丼<br>牛乳<br>こどもの日デザート | —<br>しそ和え<br>若竹汁                      | 鶏肉<br>卵 絹豆腐<br>かまぼこ       | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>枝豆                      | 生姜 胡瓜 しそ<br>きゃべつ たけのこ<br>もやし ねぎ               | ごはん<br>こんにゃく<br>こどもの日デザート          | <br>719kcal            |               |
| 7  | 火 |                             | ごはん<br>牛乳                | 焼肉<br>ポテトサラダ<br>厚揚げのみそ汁               | 豚肉<br>高野豆腐<br>厚揚げ         | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                     | にんにく 胡瓜 コーン<br>生姜 ねぎ 大根 えのき<br>玉ねぎ            | ごはん<br>じゃがいも<br>マヨネーズ              | 732kcal                |               |
| 8  | 水 |                             | ごはん<br>牛乳<br>お米と野菜のふりかけ  | 小魚入りフライビーンズ<br>茎わかめの酢の物<br>卵とじ        | 大豆<br>豚肉 油揚げ<br>卵         | 牛乳<br>かえり煮干し<br>茎わかめ | 人参<br>胡瓜<br>もやし 絹さや<br>玉ねぎ    | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃがいも                         | 油<br>白ごま                           | 809kcal                |               |
| 9  | 木 |                             | ごはん<br>牛乳<br>いちごヨーグルト    | 鶏肉のふきのとうみそチーズ焼き<br>新緑和え<br>五箇山豆腐のそぼろ汁 | 鶏肉 豚肉<br>ふきのとうみそ<br>五箇山豆腐 | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト   | アスパラガス<br>人参                  | きゃべつ たけのこ<br>生姜 しめじ ねぎ<br>玉ねぎ いちご             | ごはん<br>油                           | 754kcal                |               |
| 10 | 金 |                             | コッペパン<br>牛乳              | 鮭フライ<br>青菜のごまドレッシングサラダ<br>白いんげん豆のスープ  | 鮭<br>ベーコン<br>白いんげん豆       | 牛乳                   | 小松菜<br>人参                     | もやし セロリ<br>コーン 玉ねぎ<br>にんにく 白菜                 | コッペパン<br>パン粉<br>じゃがいも              | 油<br>黒ごま               | 730kcal       |
| 13 | 月 | なんと自然給食<br>ものがたり<br>(小松菜・米) | ごはん<br>牛乳<br>            | 鶏肉のレモンみそあえ<br>小松菜のナムル<br>ワンタンスープ      | 鶏肉<br>五箇山豆腐               | 牛乳                   | 小松菜<br>人参                     | 生姜 たけのこ<br>レモン 白菜 ねぎ<br>もやし 青梗菜               | 自然栽培米<br>ワンタン                      | 油<br>ごま油<br>白ごま        | 734kcal       |
| 14 | 火 |                             | ごはん<br>牛乳                | 福来魚の塩麹焼き<br>きゃべつとの和え物<br>さつまいものみそ汁    | 福来魚<br>木綿豆腐               | 牛乳                   | 小松菜<br>人参                     | 生姜 玉ねぎ<br>きゃべつ ねぎ<br>えのき                      | ごはん 塩麹<br>さつまいも                    | 油<br>白ごま               | 730kcal       |
| 15 | 水 |                             | ごはん<br>牛乳<br>青りんごゼリー     | 卵のベーコン巻き<br>コールスローサラダ<br>カレー          | 豚肉<br>ひよこ豆<br>卵のベーコン巻き    | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>トマト                     | にんにく きゃべつ<br>生姜 胡瓜<br>玉ねぎ コーン                 | ごはん<br>じゃがいも<br>青りんごゼリー            | 油<br>カレールウ<br>オリーブ油    | 869kcal       |
| 16 | 木 |                             | ごはん<br>牛乳                | ちくわの磯辺揚げ<br>梅さっぱり和え<br>豚肉と大根の煮物       | ちくわ<br>豚肉<br>厚揚げ          | 牛乳<br>青のり            | 小松菜<br>人参                     | きゃべつ 干し椎茸<br>胡瓜 梅びしお 大根<br>玉ねぎ グリンピース         | ごはん<br>じゃがいも                       | 油<br>白ごま               | 732kcal       |
| 17 | 金 |                             | コッペパン<br>牛乳              | クリスマスチキン<br>海藻サラダ<br>ミルクスープ           | 鶏肉<br>ウインナー               | 牛乳<br>海藻<br>調理用牛乳    | ブロッコリー<br>人参                  | 胡瓜 きゃべつ<br>玉ねぎ<br>コーン                         | コッペパン<br>パン粉 じゃがいも<br>コーンフレーク      | マヨネーズ<br>オリーブ油         | 733kcal       |
| 20 | 月 | 食育の日<br>大分県                 | ひじきごはん<br>牛乳<br>         | とり天<br>野菜のかぼす醤油和え<br>だんご汁             | 油揚げ<br>大豆 鶏肉<br>豚肉        | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>小松菜                     | 絹さや 生姜 もやし かぼす<br>にんにく 大根 ごぼう<br>きゃべつ 干し椎茸 ねぎ | ごはん<br>油                           | 758kcal                |               |
| 21 | 火 |                             | ごはん<br>牛乳<br>冷凍パイ        | 鱈のごまごま焼き<br>昆布和え<br>五目みそ汁             | 鱈<br>木綿豆腐                 | 牛乳<br>刻み昆布           | 小松菜<br>人参                     | 白菜 しめじ<br>胡瓜 ねぎ<br>きゃべつ パイン                   | ごはん<br>じゃがいも                       | 油<br>白ごま<br>黒ごま<br>ごま油 | 790kcal       |
| 22 | 水 |                             | ごはん<br>牛乳                | 春巻<br>コーンと和え<br>厚揚げの中華煮               | 春巻き<br>鶏肉 厚揚げ<br>うずらの卵    | 牛乳                   | 小松菜<br>人参                     | きゃべつ たけのこ<br>コーン 生姜 もやし<br>干し椎茸 グリンピース        | ごはん<br>油                           | 785kcal                |               |
| 23 | 木 |                             | ごはん<br>牛乳                | いわしのおろし煮<br>たくあんあえ<br>がんとじゃがいもの煮物     | 鯛<br>がんと                  | 牛乳                   | 人参                            | 大根 たくあん<br>きゃべつ たけのこ<br>胡瓜 いんげん               | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃがいも              | 油<br>白ごま               | 788kcal       |
| 24 | 金 |                             | アーモンドトースト<br>牛乳<br>      | オムレツ<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ            | オムレツ<br>ベーコン              | 牛乳                   | 人参 トマト<br>アスパラガス<br>パセリ       | きゃべつ セロリ<br>胡瓜 レモン 玉ねぎ<br>にんにく                | 厚切り食パン<br>マカロニ<br>アーモンド 油<br>オリーブ油 | 845kcal                |               |
| 27 | 月 |                             | ごはん<br>牛乳                | ししゃもの唐揚げ<br>青梗菜のひたし<br>麻婆豆腐           | ししゃも<br>豚肉 赤みそ<br>木綿豆腐    | 牛乳                   | 青梗菜<br>人参                     | もやし 干し椎茸<br>生姜 ねぎ たけのこ<br>にんにく 青ねぎ            | ごはん<br>油                           | 757kcal                |               |
| 28 | 火 |                             | ごはん<br>牛乳                | レパールの甘辛がらめ<br>春雨和え<br>豆腐のみそ汁          | 鶏肉 大豆<br>豚レバー<br>木綿豆腐     | 牛乳<br>わかめ            | 人参                            | 生姜 もやし<br>胡瓜 玉ねぎ<br>みかん ねぎ                    | ごはん<br>春雨                          | 油<br>白ごま               | 756kcal       |
| 29 | 水 |                             | 豚キムチチャーハン<br>牛乳          | 焼き餃子<br>トマト入り中華サラダ<br>卵コンスープ          | 豚肉<br>肉餃子<br>絹豆腐 卵        | 牛乳                   | 小松菜<br>トマト                    | にんにく 玉ねぎ コーン<br>ニラ 白菜キムチ たけのこ<br>きゃべつ 干し椎茸    | ごはん<br>油                           | 782kcal                |               |
| 30 | 木 |                             | ごはん<br>牛乳<br>メロン         | シイラのマヨネーズ焼き<br>ひじきの和え物<br>肉じゃが        | シイラ<br>豚肉                 | 牛乳<br>ひじき            | 小松菜<br>人参                     | きゃべつ 絹さや<br>コーン メロン<br>玉ねぎ                    | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃがいも              | 油<br>マヨネーズ             | 791kcal       |
| 31 | 金 |                             | ソフト麺<br>牛乳               | スパニッシュオムレツ<br>カラフルサラダ<br>ミートソース       | 豚肉<br>ベーコン<br>卵           | 牛乳<br>チーズ<br>調理用牛乳   | 人参 ほうれん草<br>トマト パセリ<br>ブロッコリー | にんにく 胡瓜<br>玉ねぎ 大根<br>マッシュルーム コーン              | ソフト麺<br>じゃがいも                      | 油<br>バター<br>オリーブ油      | 900kcal       |

\*都合により献立内容が変更になる場合があります。

\*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

\*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。