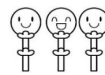




# 中学校予定献立表



令和5年 5月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える		
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
1月	ごはん	牛乳	中華丼の具 蒸ししゅうまい(2) いんげんのピリ辛炒め		米 油 小麦粉 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 うすら卵 いか むきえび ベーコン	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ さやいんげん	802kcal 36.4g	<b>季節の食べ物</b> ・さやえんどう ・新玉ねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・カラオレンジ ・美生柑
2火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 いかの香味焼き もやしのごまあえ炒め お茶プリン	行事食 「八十八夜」	米 じゃがいも ごま油 小麦粉 砂糖 ごま お茶プリン	牛乳 わかめ 味噌 いか ベーコン	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんにく もやし ほうれん草	708kcal 28.3g	
8月	ごはん	牛乳	チキンカレー もやしとキャベツのソテー カラオレンジ(1/4)		米 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	738kcal 22.6g	
9火	ゆで中華めん	牛乳	タンメンの具 筍わかめの中華炒め 大学芋		中華めん 小麦粉 ごま油 こんにやく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	牛乳 豚肉 いかなると 鶏肉 筍わかめ さつまいも	しょうが にんにく きくらげ にんにく 長ねぎ たけのこ にから キャベツ	758kcal 34.2g	
10水	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 笹かまの天ぷら 肉じゃが		米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 味噌 油揚げ 豚肉 笹かまほこ	キャベツ にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	747kcal 25.2g	
11木	グチャップライス	牛乳	ホワイトシチュー 焼きポロニアソーセージ ミックスピーンズのサラダ	ごま ドレッシング	米 小麦粉 バター じゃがいも 油 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ポロニアソーセージ 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	922kcal 30.0g	
12金	ごはん	牛乳	五目汁 白身魚のフライ 里いものごま味噌煮	バック ソース	米 小麦粉 小麦粉 油 里いも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 メルルーザ 味噌	にんにく しいたけ ほうれん草 さやえんどう	773kcal 32.1g	
15月	ごはん	牛乳	豆腐と挽肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの カラオレンジ(1/4)		米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ しいたけ 小松菜 たけのこ さやいんげん カラオレンジ	738kcal 31.4g	
16火	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜の炒めもの		米 ごま ラード でん粉 油 小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 味噌 鶏肉 ハム いわし たら 豚肉 大豆	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ しょうが にんにく にんにく エリンギ 玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	748kcal 30.8g	
17水	食パン	牛乳	じゃがいものミルクスープ オムレツ ウインナーと野菜のソテー	いちご ジャム	食パン バター じゃがいも 油 でん粉 砂糖	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 ウインナー	いちご にんにく 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 キャベツ えだまめ	794kcal 26.4g	
18木	ごはん	牛乳	肉団子の春雨スープ さばの香味焼き ピーマンのマヨ炒め		米 春雨 砂糖 ごま でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 さば ちくわ 鶏肉	にんにく 白菜 たけのこ から 長ねぎ しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ さやいんげん	751kcal 30.2g	
19金	わかめごはん	牛乳	もやしと厚揚げの味噌汁 いわしの生姜煮 おかかポテト		米 砂糖 油 じゃがいも でん粉	牛乳 生揚げ わかめ 味噌 かつおぶし いわし	もやし にんにく 小松菜 長ねぎ しょうが	750kcal 30.0g	
22月	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米 しらす 砂糖 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 美生柑	725kcal 29.3g	
23火	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツとツナの炒めもの		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり ツナ	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ キャベツ	712kcal 30.5g	
24水	ごはん	牛乳	飛鳥汁 焼き鮭の甘酢かけ 春野菜の吉野煮	郷土料理 「奈良県」	米 じゃがいも 油 こんにやく 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 鮭	しょうが にんにく 大根 しめじ 小松菜 たけのこ しいたけ ぶき さやえんどう	723kcal 34.6g	
25木	ごはん	牛乳	豆腐のオイスターソース煮 揚げ餃子(2) 杏にフルーツ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉 きり豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 寒天	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん もも りんご いちご キャベツ	850kcal 32.9g	
26金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒めもの		米 里いも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉 味噌 かつおぶし	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし たら	696kcal 34.4g	
29月	ハセリライス	りんご ジュース	コックのクリーム煮 ルパ-グ チャップ ソース キャベツとエリンギのソテー		米 油 マーガリン バター 小麦粉 ニョッキ 砂糖 でん粉 ラード	鶏肉 チーズ 牛乳 豚肉 生クリーム 大豆	りんご しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム エリンギ とうもろこし キャベツ パセリ	854kcal 23.0g	
30火	ごはん	牛乳	豚汁 ししゃもの南蛮漬(2) ひじきの煮もの		米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ひじき もち しいたけ さつまいも 大豆	しょうが にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	762kcal 31.2g	
31水	ごはん	牛乳	チキンアドボ ビーフンソテー 美生柑(1/6)	世界の料理 「フィリピン」	米 油 砂糖 でん粉 ビーフン	牛乳 鶏肉 大豆 うすら卵 豚肉	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン もやし 美生柑	727kcal 29.1g	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	764kcal	30.1g

### 食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600



新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

### あきる野市の野菜

〈5月に使用予定のもの〉  
・にんにく  
・玉ねぎ

5月分の給食費の納期限は5月31日です。納期限までに必ず納入してください。なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。