

5月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
1	水	麦ご飯 牛乳 酢鶏 もやしのナムル 卵スープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	842	29.7	26.7	3.1	
2	木	ミモザ寿司 牛乳 梅かつお和え けんちん汁 ラムネゼリー	鶏肉 鶏ささみ 豆腐	鶏卵 かつお節 みそ	牛乳 のり	さやえんどう にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	もやし うめ ごぼう	米 砂糖 さといも ゼリー	875	33.1	25.2	4.2	
7	火	米粉パン 牛乳 ささみのレモン揚げ チーズサラダ コンソメスープ 	鶏ささみ ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	しょうが レモン きゅうり	にんにく キャベツ たまねぎ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	825	35.9	31.8	4.4	
8	水	麦ご飯 牛乳 キムチ入りピビンバ(焼肉・ナムル) ワンタンスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく はくさい しいたけ	しょうが もやし ねぎ	米 麦 砂糖 ごま ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	822	31.2	23.0	2.7	
9	木	麦ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 大根のきんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ 	いわし 豚肉	さつまいも 豆腐 わかめ	牛乳	にんじん	だいこん オレンジ	たまねぎ	米 麦 砂糖	油	829	32.7	22.9	2.9
10	金	麦ご飯 牛乳 餃子ロール ピリ辛きゅうり 回鍋肉	鶏ささみ 生揚げ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	きゅうり キャベツ ねぎ	しょうが たまねぎ	米 麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油	860	33.2	27.1	2.7
13	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁 	鶏肉 大豆 生揚げ	さつまいも 豚肉 ひじき	牛乳	にんじん	ねぎ えだまめ	にんにく だいこん	米 麦 砂糖 ごま油 ざらめ さといも でん粉	油	879	36.9	26.2	2.8
14	火	食パン 牛乳 みそ煮込みうどん ほうれん草のツナ和え 黒豆きな粉クリーム	豚肉 油揚げ ツナ	豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ とうもろこし	だいこん キャベツ	食パン うどん 黒豆きな粉クリーム	マヨネーズ	846	30.7	24.9	4.1
15	水	鶏飯 牛乳 赤魚のうま塩焼き 浅漬け 肉団子と春雨のスープ 	油揚げ 赤魚	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ きゅうり まいたけ たまねぎ	えだまめ キャベツ ねぎ	米 砂糖 ごま油 はるさめ でん粉	油	784	39.4	21.9	2.9
16	木	麦ご飯 牛乳 包焼 ちくわときゅうりの中華和え 麻婆豆腐	豚肉 豆腐	ちくわ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ もやし しいたけ しょうが	きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく	米 麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	863	35.4	27.1	3.2

5月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
17	金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく だいこん	しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	930	26.8	27.0	3.1			
18	土	「スポーツフェスティバル」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。													
21	火	黒糖揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ コーンサラダ チリコンカン	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	とうもろこし にんにく	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	866	37.1	32.8	2.8		
22	水	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き からし和え 湯葉とかんぴょうの味噌汁	豚肉 ゆば みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが もやし かんぴょう だいこん ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 麦	油	779	35.6	19.4	2.5		
23	木	キャロットピラフ 牛乳 シルバーマヨチーズ焼き 和風マカロニサラダ ポトフ風スープ	鶏肉 シルバー ツナ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	904	37.0	20.9	4.1		
24	金	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 無限キャベツ にら玉汁	鶏肉 なると 鶏卵 豆腐	牛乳 ごんぶ	ピーマン にんじん にら	だいこん にんにく しいたけ りんご	りんご キャベツ たまねぎ	米 麦 でん粉	ごま ごま油	812	30.7	23.9	2.5		
27	月	じゃこご飯 牛乳 厚焼卵 大根のうま煮 オレンジ	しらす 油揚げ 鶏卵 豚肉	牛乳 ごんぶ	にんじん	だいこん しいたけ	えだまめ オレンジ	米 さといも ざらめ	ごま ごま油 油	816	28.2	26.5	2.6		
28	火	バターパン 牛乳 ラザニア イタリアンサラダ 煮込みスープ	豚肉 ウィンナー チーズ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム キャベツ もやし	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング バター	877	30.4	41.1	3.3		
29	水	麦ご飯 牛乳 チキンみそカツ キャベツの刻み漬け 凍り豆腐の味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく かぶ	キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	867	35.4	19.6	3.0		
30	木	もち玄米入り麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き お浸し 赤味噌汁	さば かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	もやし ごぼう	米 麦 玄米 じゃがいも	油	814	35.8	23.2	2.6		
31	金	麦ご飯 牛乳 ハッシュドチキン 枝豆サラダ レモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	グリーンピース しょうが きゅうり	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	841	30.0	23.9	2.8		
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。								栄養量		月平均栄養量		847	33.3	25.8	3.1
								学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満		