

令和5年度(2023年)5月分中学校給食予定表

国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食				主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
1 月	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	茎若布と玄米団子のスープ 5種の国産野菜グラタン 押麦と枝豆サラダ (香味塩ドレッシング)	押麦 精白米 玄米団子 菜種油 ドレッシング グラタン	茎若布 豚肉 牛乳 鯛ふりかけ	枝豆 キャベツ 生姜 チンゲン菜 ホールコーン 人参 長葱 もやし 椎茸	813kcal
	鯛ふりかけ							19.7g
2 火	ちまき風中華炊き込みおこわ	緑茶	箸	すまし汁 ぶりカツ(ソース) 春雨サラダ(ソイドレッシング)	春雨 小麦粉 パン粉 精白米 もち米 胡麻油 菜種油 ドレッシング	豆腐 若布 あさり ぶり 鶏肉 焼き豚 ポークハム 蒲鉾	きゅうり 生姜 筍 人参 長葱 もやし 椎茸 エリンギ	755kcal
	八十八夜・端午の節句献立							30.0g
8 月	ご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	新玉ねぎと若布の味噌汁 鱈の西京焼き 大豆ひじき煮	精白米 砂糖 菜種油	大豆 豆腐 油揚げ 味噌 芽ひじき 若布 鱈 野菜つみれ 豚肉 牛乳	玉葱 人参 長葱 えのき茸	812kcal
								42.0g
9 火	牛肉うどん	低温殺菌牛乳	箸	笹かまの磯辺揚げ 新じゃがの煮物	小麦粉 じゃがいも 澱粉 砂糖 菜種油 茹で麵	油揚げ 若布 あおさのり 笹蒲鉾 豚肉 牛肉 牛乳	グリーンピース 小松菜 生姜 玉葱 人参 長葱 しめじ	837kcal
								36.6g
10 水	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	おくらと長芋のもずくスープ いかのピリ辛ソースがけ カラフルこんにやくサラダ (ノンオイル柑橘ドレッシング)	精白米 長芋 澱粉 砂糖 胡麻 胡麻油 菜種油	豆腐 もずくいか 鶏肉 牛乳 納豆	こんにやく キャベツ きゅうり 生姜 トマト にんにく 長葱 オクラ トマトケチャップ	817kcal
	納豆							37.1g
11 木	きなこ揚げパン(米粉ミックス)	低温殺菌コーヒー	スプーン フォーク	春野菜クリームシチュー 青のりじゃこポテト アスパラサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦粉 じゃがいも 砂糖 菜種油 バター ドレッシング パン ラビオリ	きなこ あおさのり ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 生クリーム コーヒーミルク	アスパラガス かぶ キャベツ セロリー 玉葱 ホールコーン 人参	885kcal
								35.2g
12 金	ガパオライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ビーフントマトスープ タイ風焼き鳥 シークワーサーゼリー	精白米 ビーフン 砂糖 はちみつ 菜種油 シークワーサーゼリー	大豆 鶏肉 豚肉 牛乳	生姜 筍 玉葱 チンゲン菜 トマト にら 人参 にんにく ピーマン 赤パプリカ もやし バジル	876kcal
	タイ料理献立							37.8g
15 月	柏型パン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ABCマカロニスープ 鯖のカレー焼き コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	マカロニ じゃがいも オリーブ油 ドレッシング パン	鯖 ショルダーペーコン 牛乳	枝豆 キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 ホールコーン 人参	810kcal
								34.8g
16 火	ご飯→二中・三中	低温殺菌牛乳	箸	豚汁 鶏肉の唐揚げ 春雨と若布の酢の物(三杯酢)	春雨 精白米 じゃがいも 澱粉 胡麻油 菜種油 (もち米 胡麻)	油揚げ 味噌 若布 蒲鉾 鶏肉 豚肉 牛乳 (小豆)	こんにやく きゅうり 小松菜 生姜 大根 人参 長葱 もやし 牛蒡	815kcal
	(赤飯・胡麻塩)→一中							40.2g
17 水	パン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ミネストローネスープ アメリカンドッグ(ケチャップ) いんげんサラダ (イタリアンドレッシング)	マカロニ ホットケーキミックス粉 菜種油 オリーブ油 ドレッシング パン	ミックスビーンズ 鶏肉 牛乳 フランクフルト	さやいんげん キャベツ セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく マッシュルーム トマトケチャップ	859kcal
								29.7g
18 木	若布じゃこご飯	低温殺菌牛乳	箸	大平【おおひら】 くじら肉と野菜の甘酢あんかけ はっさく&みかんゼリー	精白米 里芋 澱粉 砂糖 胡麻 菜種油	油揚げ 凍り豆腐 若布 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ くじら電田揚げ	こんにやく 生姜 筍 玉葱 人参 ピーマン 牛蒡 椎茸 しめじ みかんゼリー トマトケチャップ はっさくシロップ漬	829kcal
	山口県郷土料理献立							33.3g
					【おおひら】は野菜や高野豆腐、鶏肉などたくさん具が入った汁ものことです			



令和5年度(2023年)5月分中学校給食予定表

国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食				主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
19 ・金	ご飯・赤しそふりかけ→一・三中	低温殺菌牛乳	箸	すいとん汁 きびなごフライ スナップえんどうサラダ (サウザンドレッシング)	マカロニ 精白米 すいとん団子 菜種油 ドレッシング (もち米 胡麻)	油揚げ 鶏肉 牛乳 きびなごフライ (小豆)	スナップえんどう 小松菜 人参 ホールコーン 長葱 白菜 赤しそふりかけ	805kcal
	(赤飯・胡麻塩)→二中							27.6g
22 ・月	パンプキン食パン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	新キャベツの米粉クリームスープ 手作り豆腐ひじきハンバーグの 照り焼きソースがけ 牛蒡サラダ(中華ドレッシング)	パン粉 澱粉 菜種油 バター ドレッシング パン 米粉 胡麻 砂糖	豆腐 大豆 青大豆 芽ひじき 鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム	枝豆 キャベツ 牛蒡 生姜 セロリー 玉葱 人参	814kcal
								37.5g
23 ・火	キャロットピラフ	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ほうれん草とうずら卵のスープ 手作りポテトグラタン 冷凍りんご	小麦粉 パン粉 精白米 じゃがいも 菜種油 バター	鶏肉 ショルダーベーコン うずら卵 牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 セロリー 玉葱 チンゲン菜 人参 人参ジュース ほうれん草 マッシュルームりんご	856kcal
								30.0g
24 ・水	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	にらともやしのスープ もち米肉団子2個 厚揚げのキムチ炒め ヨーグルト	精白米 胡麻 胡麻油 菜種油	生揚 鶏肉 豚肉 牛乳 もち米団子 ヨーグルト	生姜 玉葱 チンゲン菜 にら 人参 長葱 葉ねぎ 白菜 もやし 白菜キムチ えのき茸 エリンギ	838kcal
								30.9g
25 ・木	アスパラカレーライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	チキンカツ おかひじきサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦粉 パン粉 精白米 じゃがいも はちみつ 菜種油 ドレッシング	鶏肉 牛乳	アスパラガス キャベツ きゅうり 生姜 セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく おかひじき トマトケチャップ	899kcal
								37.1g
26 ・金	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	トックと若布のスープ こんにやくチャップチェ 胡麻団子2個	精白米 トック 砂糖 胡麻 胡麻油 菜種油 胡麻団子 春雨	若布 鶏肉 牛肉 牛乳	こんにやく 生姜 筍 玉葱 ビーマン チンゲン菜 人参 にんにく 長葱 赤ビーマン もやし	844kcal
								24.3g
29 ・月	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	じゃが玉スープ 手作り松風焼き 切干大根サラダ(ソイドレッシング)	パン粉 精白米 砂糖 胡麻 菜種油 ノンエッグマヨネーズ 芋団子 ドレッシング	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 生姜 大根 切干し大根 玉葱 人参 長葱 ほうれん草	767kcal
								29.1g
30 ・火	ダイスチーズパン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	トマトカレースープ たこナゲット2個 手作りアップルパイ	じゃがいも 砂糖 菜種油 パン パイ生地	鶏肉 牛乳 たこナゲット	生姜 セロリー 玉葱 トマト にんにく オクラりんごシロップ漬け エリンギ	882kcal
								32.4g
31 ・水	十六穀ご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	じゃがいもと豆苗の味噌汁 メルルーサのバジルレモン焼き 麻婆茄子	精白米 十六穀 じゃがいも 澱粉 菜種油 オリーブ油 砂糖	油揚げ 味噌 若布 メルルーサ 豚肉 牛乳	豆苗 生姜 茄子 にんにく 長葱 ビーマン 赤ビーマン バジル レモン	788kcal
								35.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

開校記念日お祝い献立

5月16日(火)は一・中、5月20日(土)は二・中の開校記念日です。おめでとうございます。給食では、お赤飯でお祝いをします。日本の伝統的なお祝い献立を味わって下さい。

5月病を吹き飛ばそう!

5月は新生活の疲れが出てくる時期です。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。



平均摂取量

830キロカロリー 33.0グラム

*主な材料の太字の野菜は国立市産です。

この学校給食予定表は、アレルギー用資料ではありません。給食食材についてアレルギー等で詳細資料が必要な方は、給食センターにご相談ください。