

# 予定献立表（中学校）

令和5年 5月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	ご飯 抹茶ふりかけ 【八十八夜メニュー】	豆腐と葱の味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら煮	牛乳	米, こんにやく, 油, 砂糖, じゃが芋	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, 鮭, 豚肉, 昆布, のり	玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, ごぼう, さやいんげん	763 kcal 34.3 g
2火	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 清見オレンジ	牛乳	中華麺, 油, ごま, さつま芋	牛乳, 豚肉, なた, わかめ, みそ	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, 長ねぎ, とうもろこし, れんこん, 人参, さやいんげん, かぼちゃ, 清見オレンジ	818 kcal 34.8 g
8月	中華風おこわ 【端午の節句メニュー】	ワンタンスープ にら入り卵焼き 柏もち	牛乳	米, もち米, ごま油, 砂糖, ワンタンの皮, 柏もち	豚肉, 牛乳, 大豆たんぱく, 卵, ハム	筍, 人参, しいたけ, しょうが, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, 玉ねぎ, にら	750 kcal 32.6 g
9火	背割りコッペパン	野菜のスープ煮 ツナのマヨコーン炒め ナポリタンソテー	牛乳	パン, じゃが芋, 油, スパゲッティ	牛乳, ベーコン, ツナ, 豚肉, ハム, チーズ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, とうもろこし, ビーマン, マッシュルーム, トマトピューレ	768 kcal 31.6 g
10水	横割り丸パン	ラビオリスープ チキンカツ（ソース） ポテトベーコン炒め	牛乳	パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃが芋	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豚肉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	784 kcal 39.9 g
11木	麦ご飯 ポークカレー	煮卵 海藻サラダ（ソイドレ）	ぶどうジュース	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉	豚肉, レンズ豆, 牛乳, チーズ, 卵, 海藻ミックス	ぶどうジュース, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマト, キャベツ, きゅうり	812 kcal 24.4 g
12金	ガーリックフランス	トマトのリゾット ミモザソテー ヨーグルト	牛乳	パン, 米, 油, マヨネーズ, でん粉	牛乳, ベーコン, チーズ, ハム, 卵, 豆乳, ヨーグルト	にんにく, 人参, 玉ねぎ, トマト, マッシュルーム, さやいんげん, キャベツ, チンゲン菜	766 kcal 26.4 g
15月	ご飯 のり佃煮	若竹汁 鯖のごま味噌がけ まわかめのきんぴら	牛乳	米, 砂糖, ごま, こんにやく, 油	牛乳, 豆腐, わかめ, 鯖, みそ, まわかめ, 豚肉, 海苔	筍, 長ねぎ, 人参, ごぼう, さやいんげん	811 kcal 32.0 g
16火	たけのご飯	油揚げと葱の味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ② 小松菜とえのきのお浸し （醤油）	牛乳	米, 砂糖, 油, 小麦粉	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, みそ, ししゃも, 青のり	人参, 筍, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, えのき, キャベツ	757 kcal 32.0 g
17水	黒砂糖食パン 【フランス料理】	ABCスープ 鯖のチーズムニエル ツナとじゃが芋のカレー炒め	牛乳	パン, マカロニ, 小麦粉, パン粉, 油, バター, じゃが芋	牛乳, ベーコン, さわら, チーズツナ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, ビーマン	764 kcal 35.6 g
18木	ご飯	麻婆豆腐 ビーフンの中華炒め もやしサラダ（フレドレ）	牛乳	米, ごま油, 砂糖, でん粉, ビーフン, ごま	牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 豆腐, レンズ豆, みそ	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 筍, しいたけ, 長ねぎ, にら, にんにく, ビーマン, きくらげ, 小松菜, もやし	777 kcal 33.1 g
19金	胚芽食パン はちみつ	イタリアンスープ マカロニのミートソース和え こんにやくサラダ （コールドレ）	牛乳	パン, パン粉, マカロニ, 油, 砂糖, こんにやく, ヨート「レッツガ」, はちみつ	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, 豚肉, 大豆たんぱく, レンズ豆	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, トマトピューレ, キャベツ, もやし, チンゲン菜	769 kcal 32.5 g
22月	ご飯	中華もやしスープ いかのチリソース 麻婆春雨	牛乳	米, ごま油, でん粉, 油, 砂糖, はるさめ	牛乳, 鶏肉, いか, 豚肉, 大豆たんぱく	玉ねぎ, 人参, もやし, チンゲン菜, きくらげ, しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら	772 kcal 29.3 g
23火	わかめご飯	チゲ風豚汁 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え炒め	牛乳	米, ごま油, 砂糖, ごま	わかめ, 牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 油揚げ	しょうが, にんにく, キムチ, 白菜, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, えのき, 小松菜, 長ねぎ, さやいんげん	751 kcal 36.2 g
24水	背割りコッペパン	ニョッキと豆のポタージュ カレーミート キャベツとコーンのサラダ （サウザンドレ）	飲む ヨーグルト	パン, ポテトニョッキ, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, ヲガ「ドレッシング」	飲むヨーグルト, ベーコン, いんげん豆, 牛乳, 豆乳, チーズ, 豚肉, 大豆たんぱく, レンズ豆	人参, 玉ねぎ, さやいんげん, にんにく, しょうが, トマトピューレ, キャベツ, とうもろこし	775 kcal 30.7 g
25木	ご飯	かぶの味噌汁 アジフライ（ソース） 切干大根の炒り煮	牛乳	米, 小麦粉, パン粉, 油, こんにやく, 砂糖	牛乳, 油揚げ, みそ, あじ	かぶ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 切干大根, 人参, さやいんげん	787 kcal 32.5 g
26金	はちみつ食パン	トマトのスープ スパイスフライドチキン ポテトカルボナーラ	牛乳	パン, 油, 小麦粉, でん粉, じゃが芋, バター	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, しょうが	786 kcal 31.4 g
29月	カレーピラフ	かぶとじゃがいものスープ デミソースオムレツ マカロニサラダ （ノンエッグマヨ）	牛乳	米, バター, 油, じゃが芋, マカロニ	ベーコン, ウィンナー, 牛乳, 卵	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ビーマン, マッシュルーム, かぶ, かぶ菜, しめじ, キャベツ, きゅうり	808 kcal 30.0 g
30火	麦ご飯 油麩の卵とじ丼 【☆宮城県の郷土料理】	わかめサラダ（中華ドレ） 清見オレンジ	牛乳	米, 麦, 油麩, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵, わかめ	玉ねぎ, 人参, しいたけ, 枝豆, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 清見オレンジ	766 kcal 30.5 g
31水	貝柱ご飯	玉ねぎの味噌汁 鯉の竜田揚げ 小松菜のお浸し （鰹節・醤油）	牛乳	米, 油, 砂糖, じゃが芋, でん粉	帆立貝柱, 油揚げ, 牛乳, みそ, かつお, かつお節	ごぼう, 人参, 枝豆, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 小松菜, キャベツ, もやし	763 kcal 38.2 g

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・4、5月分の給食費は、**5月29日(月)**に2ヶ月分が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	777	32.4
学校給食摂取基準（範囲）	830	(27~42)

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は、  
 だんじけんなく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」とともに、  
 母に感謝する「母の日」とされています。

◎ 12日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある  
 協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供して  
 いただいた「健康投資ヨーグルト」です。