



# 5月の給食献立



★5月の給食目標：食事のマナーを身につけよう！！★

滋賀大学教育学部附属中学校

| 日  | 曜日 | 主食  | 献立名                                      | 主な材料   |   |   |     | 栄養素          |            |
|----|----|---|--|--|---|---|-----|--------------|------------|
|    |    |   |  | おもに体をつくる(赤)                                    | おもに体の調子を整える(緑)                                    | おもにエネルギーのもとになる(黄)                             | その他 | カロリー<br>Kcal | 蛋白質<br>(g) |
| 1  | 金  | 麦ごはん<br>やきとり・いんげんのごま和え<br>もずくのスープ                     | 牛乳・鶏肉<br>もずく                             | しょうが・にんにく<br>長ねぎ・いんげん・人参<br>キャベツ・もやし・玉ねぎ       | 麦ごはん・三温糖<br>すりごま・片栗粉                              | 酒・しょうゆ<br>みりん風・和風だし<br>中華だし・塩                 | 679 | 27.8         |            |
| 7  | 木  | 麦ごはん・牛乳<br>豚肉と野菜のポン酢炒め<br>揚げ餃子・かきたま中華スープ              | 牛乳・豚肉<br>餃子・たまご                          | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>きくらげ・たけのこ<br>しいたけ               | 麦ごはん<br>キャノーラ油<br>片栗粉                             | 味ぽん・中華だし<br>しょうゆ・塩                            | 760 | 28.9         |            |
| 8  | 金  | 麦ごはん・牛乳<br>鶏肉の西京焼き・青菜の磯香和え<br>焼き麩のみそ汁                 | 牛乳・鶏肉<br>西京みそ<br>きざみのり・白みそ               | 小松菜・もやし<br>人参・玉ねぎ                              | 麦ごはん・三温糖<br>おつゆ麩                                  | 酒・みりん風<br>しょうゆ<br>いりこだし                       | 716 | 32.2         |            |
| 11 | 月  | 麦ごはん・牛乳<br>昆布肉じゃが・ピリ辛きゅうり<br>かまぼこのすまし汁                | 牛乳・豚肉<br>切昆布・かまぼこ<br>油揚げ                 | 玉ねぎ・人参・にんにく<br>糸こんにゃく・枝豆<br>きゅうり・しょうが・ごぼう      | 麦ごはん・じゃがいも<br>キャノーラ油・三温糖<br>ごま油                   | しょうゆ・酒・塩<br>和風だし・穀物酢<br>豆板醤・いりこだし             | 668 | 25.3         |            |
| 12 | 火  | 麦ごはん・牛乳<br>あじの塩焼き<br>ひじきとお豆の金平・豚汁                     | 牛乳・あじ・大豆<br>芽ひじき・白みそ<br>ちくわ・豚肉・豆腐        | ごぼう・カラーピーマン<br>とうもろこし・枝豆・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・こんにゃく  | 麦ごはん・キャノーラ油<br>三温糖・いりごま<br>ごま油                    | 酒・塩<br>和風だし・しょうゆ<br>いりこだし                     | 651 | 33.6         |            |
| 13 | 水  | コッペパン・アシドミルク<br>ポークチャップ・ツナポテトサラダ<br>鶏と野菜のスープ          | アシドミルク<br>豚肉・ツナ<br>鶏肉                    | 玉ねぎ・にんにく・人参<br>きゅうり・とうもろこし<br>キャベツ・ブロッコリー      | コッペパン・三温糖<br>キャノーラ油・片栗粉<br>じゃがいも・卵黄マヨネーズ          | 酒・ケチャップ<br>ウスターソース<br>コンソメ・塩                  | 592 | 29.9         |            |
| 18 | 月  | コッペパン・牛乳<br>豚肉コロッケ・切干大根のソース炒め<br>鶏ごぼう汁                | 牛乳・青のり<br>かつおぶし<br>鶏肉                    | 切干大根・玉ねぎ<br>人参・もやし・キャベツ<br>ごぼう                 | コッペパン・コロケ<br>キャノーラ油                               | ウスターソース<br>和風だし・いりこだし<br>しょうゆ・塩               | 620 | 20.3         |            |
| 19 | 火  | 麦ごはん・牛乳・さばのみそだれ<br>厚揚げと大根の煮物<br>えのきのすまし汁              | 牛乳・さば<br>白みそ・厚揚げ                         | しょうが・大根・人参<br>いんげん・こんにゃく<br>えのき・玉ねぎ            | 麦ごはん・片栗粉<br>三温糖                                   | 酒・みりん風<br>しょうゆ・和風だし<br>いりこだし・塩                | 788 | 31.6         |            |
| 20 | 水  | コッペパン・アシドミルク<br>ハンバーグハヤシソース<br>イタリアンサラダ<br>たまごトマトのスープ | アシドミルク<br>ハンバーグ<br>たまご                   | 玉ねぎ・枝豆<br>とうもろこし<br>カラーピーマン<br>人参・トマトソース       | コッペパン・キャノーラ油<br>ハヤシルウ・じゃがいも<br>イタリアンドレッシング<br>三温糖 | ケチャップ<br>塩・こしょう<br>コンソメ                       | 637 | 25.1         |            |
| 21 | 木  | 麦ごはん・牛乳・ヤンニョムチキン<br>野菜のおかか和え<br>春雨のスープ                | 牛乳<br>鶏肉<br>かつおぶし                        | にんにく・小松菜<br>もやし・人参・玉ねぎ<br>たけのこ・ごぼう             | 麦ごはん・小麦粉<br>キャノーラ油・三温糖<br>片栗粉・春雨                  | 酒・塩・こしょう<br>コチジャン・ケチャップ<br>しょうゆ・みりん風<br>いりこだし | 749 | 28.1         |            |
| 22 | 金  | 麦ごはん・牛乳<br>いわしの梅煮・鉄骨おひたし<br>味噌けんちん汁                   | 牛乳・いわし・豆腐<br>芽ひじき・ちくわ・白みそ<br>ちりめんじゃこ・油揚げ | 小松菜・キャベツ<br>人参・玉ねぎ<br>ごぼう                      | 麦ごはん・三温糖  | 和風だし・みりん風<br>いりこだし                            | 686 | 28.3         |            |
| 25 | 月  | 麦ごはん・牛乳・鶏肉の照り焼き<br>高野とグリーンピースのたまごとし<br>ほうれん草のスープ      | 牛乳<br>鶏肉・たまご<br>高野豆腐                     | 人参・グリーンピース<br>しいたけ・玉ねぎ<br>大根・ほうれん草             | 麦ごはん・三温糖<br>キャノーラ油<br>片栗粉                         | 酒・しょうゆ<br>みりん風・和風だし<br>コンソメ・塩                 | 705 | 30.6         |            |
| 26 | 火  | 麦ごはん・牛乳<br>たらのねぎソース<br>三色ナムル・ワンタンスープ                  | 牛乳<br>たら                                 | 青ねぎ・しょうが<br>もやし・ほうれん草<br>人参・玉ねぎ・にんにく           | 麦ごはん・片栗粉<br>キャノーラ油<br>三温糖・ワンタン                    | 酒・塩・しょうゆ<br>穀物酢・みりん風<br>中華だし                  | 655 | 26.2         |            |
| 27 | 水  | コッペパン・アシドミルク<br>ソースメンチカツ<br>じゃがいもとベーコンのソテー<br>コンソメスープ | アシドミルク<br>メンチカツ<br>ベーコン<br>豆乳            | 玉ねぎ・ほうれん草<br>人参・とうもろこし<br>うらごしコーン              | コッペパン<br>キャノーラ油<br>三温糖・片栗粉<br>じゃがいも               | ウスターソース<br>ケチャップ<br>酒・コンソメ<br>塩・こしょう          | 654 | 19.7         |            |
| 28 | 木  | 麦ごはん・牛乳<br>五目うま煮<br>パンバンジーサラダ<br>もやしスープ               | 豚肉・いか<br>かまぼこ・牛乳<br>鶏肉                   | 白菜・玉ねぎ<br>人参・青梗菜・たけのこ<br>きくらげ・しょうが<br>きゅうり・もやし | 麦ごはん・片栗粉<br>三温糖<br>ごまドレッシング                       | 中華だし<br>しょうゆ<br>塩・酒                           | 636 | 32.5         |            |
| 29 | 金  | 麦ごはん<br>ヤクルト(マスカット)<br>キーマカレー<br>鶏のから揚げ・福神漬           | ヤクルト(マスカット)<br>豚肉・鶏肉                     | 人参・いんげん・玉ねぎ<br>ほうれん草・にんにく・なす<br>しょうが・福神漬       | 麦ごはん・じゃがいも<br>カレールウ<br>キャノーラ油・片栗粉                 | ウスターソース<br>ケチャップ<br>酒・しょうゆ                    | 749 | 21.6         |            |

\*材料の都合で献立を変更することがあります。

\*海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。