



5月の給食献立



★5月の給食目標：朝食の大切さを知ろう！！★

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	蛋白質
									Kcal	(g)
1	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 いかのチリソース 伴三絲 もやしスープ	牛乳・いか 卵・ハム	玉ねぎ・しょうが 人参・きゅうり もやし	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖・春雨・ごま油	酒・塩・コンソメ トマトケチャップ 豆板醤・穀物酢 しょうゆ・中華だし		727	27.1
2	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 やきとり・青菜の煮びたし えのきの味噌汁	牛乳・鶏肉 かつおぶし 油あげ・白みそ	しょうが・にんにく 長ねぎ・小松菜・もやし 人参・玉ねぎ・えのき	麦ごはん・三温糖	酒・しょうゆ みりん風・和風だし いりこだし		746	40.0
7	水	 めん	わかめうどん(うどん・わかめスープ) アシドミルク・豚肉とごぼうのうま煮 大根の塩昆布あえ	わかめ・油あげ かまぼこ アシドミルク 塩昆布・豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう こんにゃく・大根 きゅうり	うどん・キャノーラ油 三温糖	いりこだし しょうゆ 塩・みりん風 和風だし		590	24.6
8	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉ポン酢炒め・野菜ナムル もずくの中華スープ	牛乳・豚肉 もずく	キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草 きくらげ・にんにく しょうが	麦ごはん キャノーラ油 ごま油・すりごま	味ばん酢・酒 しょうゆ・塩 中華だし		662	25.9
9	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 ほきのネギソース 厚揚げと大根の煮物 えのきの味噌汁	牛乳・ほき 厚揚げ・白みそ	青ねぎ・しょうが・大根 人参・いんげん・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ごま油	酒・塩 しょうゆ・穀物酢 みりん風・和風だし いりこだし		759	29.5
12	月	 ごはん	麦ごはん・牛乳 チンジャオロウスウ きゅうりの酢の物 ジンジャースープ	牛乳・豚肉 わかめ・ちくわ 豆腐	しょうが・にんにく たけのこ・ピーマン カラーピーマン・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 じゃがいも・三温糖 片栗粉・いりごま	酒・しょうゆ オイスターソース 穀物酢・中華だし 塩		669	24.2
13	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏の糀漬け焼き★・切干大根煮 かまぼこと昆布のすまし汁	牛乳・鶏肉 白みそ・油揚げ かまぼこ・昆布	切干大根・人参 こんにゃく・玉ねぎ	麦ごはん・糀甘酒 三温糖	酒・和風だし しょうゆ いりこだし・塩		804	33.1
14	水	 パン	コッペパン・アシドミルク ポークチャップ・温野菜 コンソメスープ	アシドミルク・豚肉 豆乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かぼちゃ うらごしコーン	コッペパン キャノーラ油 三温糖・片栗粉 ホワイトルウ	酒・塩・こしょう しょうゆ・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース・塩		626	26.3
19	月	 パン	ミニパン・牛乳 フライドチキン 茄子のポロネーゼ コロコロ野菜のポトフ	牛乳・鶏肉 豚肉・ウインナー	にんにく・しょうが ドライパセリ・玉ねぎ 人参・なす トマトソース・大根	コッペパン・片栗粉 小麦粉・キャノーラ油 スパゲティ・オリーブオイル 三温糖・じゃがいも	白ワイン・赤ワイン 香草焼きシーズニング 塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・コンソメ		735	36.1
20	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 大根といかのうま煮 野菜のおかかマヨネーズ つみれ汁	牛乳・いか・豆腐 さつま揚げ かつおぶし・白みそ いわしつみれ	大根・人参・いんげん 小松菜・もやし・キャベツ 玉ねぎ・ごぼう	麦ごはん・三温糖 卵黄マヨネーズ	しょうゆ・和風だし いりこだし		712	26.4
21	水	 めん	味噌ラーメン (中華麺・野菜味噌スープ) アシドミルク・揚げ餃子 きゅうりとえのきの中華漬け	豚肉・白みそ アシドミルク 餃子	とうもろこし・キャベツ 人参・にら・もやし きゅうり・えのき	中華そば・キャノーラ油 片栗粉・ごま油・三温糖 いりごま	鶏がらだし しょうゆ・穀物酢		700	24.0
22	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 チキン南蛮・焼きビーフン 青梗菜のたまごスープ	牛乳・鶏肉 卵	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン たけのこ・青梗菜	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 ビーフン	酒・しょうゆ 穀物酢・中華だし こしょう		844	30.8
23	金	 ごはん	ハヤシライス (麦ごはん・ポークハヤシ) 牛乳・ハムポテトサラダ ピクルス	豚肉・牛乳 ハム	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・しょうが にんにく・グリーンピース とうもろこし・大根・きゅうり	麦ごはん・キャノーラ油 デミグラスソース ハヤシライス・三温糖 じゃがいも・卵黄マヨネーズ	赤ワイン・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ コンソメ・塩 こしょう・穀物酢		803	21.0
26	月	 ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏の照り焼き ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ 青菜と豆腐の味噌汁	牛乳・鶏肉 芽ひじき 豆腐・白みそ	とうもろこし・きゅうり れんこん・こんにゃく 人参・ゆかり・小松菜 玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 片栗粉・卵黄マヨネーズ	酒・しょうゆ みりん風 和風だし いりこだし		775	28.8
27	火	 ごはん	麦ごはん・牛乳 アジの南部焼き ピーマンとちくわの金平 若竹汁	牛乳・あじ ちくわ・わかめ	しょうが・人参・玉ねぎ ごぼう・れんこん ピーマン・たけのこ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉・いりごま	酒・しょうゆ みりん風・和風だし いりこだし・塩		730	32.6
28	水	 パン	コッペパン・アシドミルク ソースメンチカツ じゃがいもとベーコンのポパイソテー ミネストローネ	アシドミルク メンチカツ ベーコン・大豆	玉ねぎ・ほうれん草 いんげん・人参・ピーマン トマトソース	コッペパン キャノーラ油・三温糖 片栗粉・じゃがいも	ウスターソース トマトケチャップ 酒・コンソメ・塩 こしょう		670	19.9
29	木	 ごはん	麦ごはん・牛乳 海鮮八宝菜 棒鶏鍋ガラダ(ごまドレッシング) 青菜ともやしのスープ	牛乳・豚肉 いか・えび 鶏肉	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 きくらげ・しょうが・にんにく きゅうり・小松菜・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 ごまドレッシング	中華だし・しょうゆ オイスターソース 酒・塩		718	26.4
30	金	 ごはん	麦ごはん・牛乳 さばのみそだれ 高野豆腐の煮物 根菜汁	牛乳・さば 白みそ・高野豆腐	人参・いんげん しいたけ・玉ねぎ ごぼう・大根・しょうが	麦ごはん・三温糖 片栗粉・キャノーラ油	酒・塩 みりん風・しょうゆ 和風だし・いりこだし		731	32.8

*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。

★印は新メニューです。お楽しみに！！