



2021年5月学校給食予定献立表



草加市立栄中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になるもの				
		1群《たんぱく質》	2群《無機質》	3群《カロテン》	4群《ビタミンC》	5群《炭水化物》	6群《脂質》			
6日 木	チャーハン 牛乳 油淋鶏 こんぶナムル	豚ひき肉 鶏卵 鶏もも肉	牛乳 すき昆布	にんじん 赤ピーマン	干しいたけ たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米サラダ油 米ぬか油 ごま油	841	36.4	
7日 金	《世界の料理 ～アメリカ～》 チーズバーガー 牛乳 ヌードルスープ	豚ひき肉 鶏卵	牛乳 スライスチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが	子供パン 砂糖 乾燥パン粉 じゃがいも スバゲティ	米サラダ油	871	38.9	
10日 月	あんかけ丼 牛乳 豆腐スープ ぶどうゼリー	豚もも肉 うずら卵 かまぼこ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ水煮 しょうが 長ねぎ 干しいたけ ぶどう果汁	白飯 でん粉 砂糖	米サラダ油 ごま油	770	28.0	
11日 火	クロワッサン 塩ラーメン 牛乳 手作りシウマイ 大根の中華和え	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら	長ねぎ もやし ホールコーン たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	クロワッサン 蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油 白いりごま 米ぬか油	786	28.4	
12日 水	チキンピラフ 牛乳 ツナのチーズローフ キャベツのレモン漬け そら豆	鶏もも肉 ツナ 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン果汁 そらまめ	米 乾燥パン粉	米サラダ油	827	35.1	
13日 木	ガーリックフランス 牛乳 豆乳シチュー 海草サラダ	鶏もも肉 豆乳 白みそ	牛乳 塩漬海草	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター オリーブ油 米サラダ油 白いりごま	772	26.2	
14日 金	とうふめし 牛乳 ししやものサクサクごま揚げ 小松菜のアーモンド和え	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ	牛乳 ししやも	にんじん こまつな	ぶなしめじ エリンギ もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉	米サラダ油 白いりごま 米ぬか油 アーモンド	867	33.7	
17日 月	ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ水煮 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン 黒きくらげ(乾)	白飯 砂糖 でん粉 春雨	米サラダ油 ごま油	861	35.3	
18日 火	抹茶蒸しパン 若竹うどん 牛乳 ささかまの二色揚げ(青のり・黒ごま) 磯香和え	鶏卵 花削り 笹かまぼこ	牛乳 生わかめ 青のり きざみのり	にんじん こまつな	たけのこ水煮 長ねぎ もやし	小麦粉 砂糖 甘納豆 うどん	米サラダ油 黒いりごま 米ぬか油	793	32.8	
19日 水	エッグカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚もも肉 うずら卵	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 果物	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油	827	23.7	
20日 木	揚げパン(きなこ味) 牛乳 じゃがいものトマト煮 ツナの和風サラダ	きな粉 豚もも肉 ツナ	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン ホールトマト缶	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 米サラダ油	786	32.9	
21日 金	《お弁当給食》 わかめごはん 牛乳 鶏のからあげ 即席漬け	鶏もも肉	牛乳 たきこみわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	米 でん粉	白いりごま 米ぬか油	765	31.7	
24日 月	小松菜のそぼろごはん 牛乳 むらくも汁 果物(河内晩柑)	豚ひき肉 鶏卵	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	干しいたけ しょうが たまねぎ 果物	白飯 砂糖 でん粉	米サラダ油	823	32.5	
25日 火	屋台風ソース焼きそば 牛乳 春巻 コロコロきゅうり ヨーグルト	豚こま肉 花削り	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	中華めん	米サラダ油 米ぬか油	840	30.1	
26日 水	《図書館コラボ給食 ～若草物語～》 ツイストパン 牛乳 コテージパイ チキンとマカロニのスープ	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ツイストパン じゃがいも マカロニ	バター 米サラダ油	861	38.0	
27日 木	【一汁二菜の日】 ごはん 牛乳 かつおの立田揚げ 磯煮 もずくのみそ汁	かつお 乾燥大豆 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	しょうが 長ねぎ	白飯 でん粉 砂糖 つきこんにやく	米ぬか油 米サラダ油	855	39.2	
28日 金	深川めし 生揚げの野菜あんかけ かぶの浅漬け	あさりむき身 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん きぬさや ピーマン	しょうが ごぼう たまねぎ かぶ きゅうり	米 砂糖 でん粉	米サラダ油 白いりごま	853	31.1	
31日 月	ごまごはん 牛乳 さんまの蒲焼 キャベツの昆布漬け	花削り 油揚げ さんま開き	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	白いりごま 米ぬか油	822	27.2	
※学校行事や材料の都合により、献立を変更することがあります。								平均摂取予定栄養量	823	32.3
								文部科学省学校給食摂取基準	830	30.0



今月の栄養目標 『海草を食べよう』

～ミネラルをたくさん含んだ海草を食べて、体の調子を整えましょう！

