

令和元年



5月の給食だより

高浜市立高浜中学校



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「給食のきまりを守ろう」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食	副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)、 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
7月	主食	ごはん	豚モモ肉 豆乳 鶏モモ肉	牛乳	人参 枝豆 トマト アスパラガス	玉葱 しょうが にんにく	白米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ オイル	785
	煮物	春野菜のポークカレー							
	主菜+副菜	チキンとアスパラのトマト煮込み							
	その他	牛乳							
8月	主食	菜めし	豚モモ肉 油揚げ 豆みそ 米みそ 鯖 大豆	牛乳 しらす干し	大根菜 人参 ねぎ	ごぼう 玉葱 こんにゃく レモン キャベツ 梅	押し麦 白米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	795
	汁物	新じゃがと新玉の豚汁							
	主菜	鯖と大豆のさっぱり揚げ							
	副菜	うめちりキャベツ							
9月	主食	小型ロールパン	鶏モモ肉 ひよこ豆 大豆 豚ばら肉 竹輪	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト	とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ ブナピー 切干し大根 もやし しょうが	ロールパン 砂糖 中華麺	オリーブ オイル 油	761
	汁物	お豆と野菜のミネストローネ							
	主菜+副菜	たっぷり野菜のソース焼きそば							
	その他	牛乳・ヨーグルト							
10月	主食	ごはん	卵 油揚げ 絹ごし豆腐 豚モモ肉	牛乳	ニラ 人参 ねぎ ほうれん草 パプリカ	玉葱 白菜 キムチ漬け 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	白米 でんぶん 春雨 はちみつ 砂糖	ごま油 油	752
	汁物	野菜と卵のキムチ鍋							
	主菜+副菜	彩り野菜と豚肉のチャブチェ							
	その他	牛乳							
13月	主食	ごはん	鶏団子 油揚げ 米みそ こうじみそ 竹輪	牛乳 青のり	人参 みつば 小松菜	キャベツ 玉葱 たけのこ もやし しょうが	白米 小麦粉 上新粉 でんぶん 砂糖	油 ごま ごま油	781
	汁物	春野菜と鶏団子の五目味噌汁							
	主菜	ちくわの磯部揚げ(2個)							
	副菜	小松菜と人参のごま和え							
14月	主食	ごはん	ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ 豚モモ肉 豆みそ こうじみそ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	白菜 玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ にんにく	白米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ねりごま ごま油	772
	汁物	豆腐と野菜の胡麻豆乳スープ							
	主菜+副菜	春キャベツの回鍋肉							
	その他	牛乳							
15月	主食	チキンライス	鶏ひき肉 大豆 ベーコン えび 卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 トマト スナップ えんどう	玉葱 とうもろこし	白米 じゃがいも	オリーブ オイル 油 バター ノンエッグ マヨネーズ	871
	汁物	ポテトのポタージュ							
	主菜+副菜	春野菜とエビと卵のソテー							
	その他	牛乳							
16月	主食	りんごパン	ベーコン 鶏ささみ肉 豆乳 大豆 ツナ	牛乳 鶏 チーズ	人参 パセリ 枝豆	キャベツ 玉葱 とうもろこし	りんごパン 砂糖 チョコプリン	オリーブ オイル 油 ノンエッグ マヨネーズ	853
	汁物	春野菜のホワイトスープ							
	主菜	鶏のカリカリフライ(2個)							
	副菜	お豆とツナのコロコロサラダ							
17月	主食	ごはん	油揚げ 豆みそ 米みそ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 みつば	玉葱 大根 蓮根 しょうが きゅうり とうもろこし	白米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油 油	814
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし							
	主菜	豚肉と新玉葱のしょうが焼き							
	副菜	ひじきサラダ							
17月	その他	牛乳							



毎月19日は『食育の日』



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)、 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
20月	主食	ごはん	牛モモ肉 はんぺん	牛乳 子持ちししゃも	人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし	白米 じゃがいも 車ふい 砂糖 でんぶん	ごま油 油	772
	煮物	新じゃがと車麩の含め煮							
	主菜	子持ちししゃもフライ(2個)							
	副菜	春キャベツの菜っ葉和え							
21火	その他	牛乳・味付けのり	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 パセリトマト アスパラガス	しょうが 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし 福神漬	金芽玄米 白米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	832
	主食	金芽玄米ごはん							
	煮物	すりおろし人参のキーマカレー							
	主菜+副菜	旬野菜のポテトサラダ							
22水	副々菜	福神漬	油揚げ ベーコン 鯖の銀紙焼き 竹輪 かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉葱 大根 ごぼう 蓮根 しょうが 白菜	白米 砂糖 ミニゼリー	ごま油	766
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ							
23木	主菜	鯖の銀紙焼き	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	副菜	白菜と竹輪の香りおかが和え							
	その他	牛乳・ミニゼリー							
	主食	白玉うどんの肉みそソース							
24金	汁物	白玉うどん	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	主菜	たっぷり野菜の肉みそソース							
	副菜	えびカツ							
	その他	大根と人参の和風サラダ							
27月	主菜	大根と人参の和風サラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							
	汁物	白味噌ちゃんこ							
28火	主菜	鶏カツの香味ソース	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	副菜	きゅうりと切干しのごまゆかり和え							
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							
29水	汁物	肉団子と野菜の中華スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	主菜	鯖の黒酢ソース							
	副菜	ニラとキャベツのパンパンジー							
	その他	牛乳							
30木	主菜	ニラとキャベツのパンパンジー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							
	汁物	アスパラとベーコンの味噌汁							
31金	主菜	ごぼう入りつくね(3個)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 豆みそ 米みそ えびカツ 鶏ささみ肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ しょうが 大根	白玉うどん 砂糖 でんぶん	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	839
	副菜	切干しとカリカリ梅のゴマサラダ							
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：19回

今月の旬の食材

人参・玉葱・キャベツ・アスパラガス・じゃがいも・さやいんげん・グリーンピース

鯖・スナッペン・たけのこ

