

令和6年度

給食回数21回



5 月 献 立 表



佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にβカロチン)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
1 水	スライスコッペパン スラッピーショー シーザーサラダ 野菜スープ (中) チーズ	豚肉 ハム 大豆	牛乳 (中) チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	778	32.8	28.6
2 木	ごはん かつおカツ (小袋ソース) 五目ごはんの具 豆腐のすまし汁 こどもの日ゼリー (りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー)	かつお とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ りんご果汁 レモン果汁	ごはん パン粉 さとう	油	823	25.2	20.6
3 金	憲法記念日									
6 月	振替休日									
7 火	ごはん 豚肉カレー かふうサラダ プリン	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	879	25.5	20.3
8 水	ミニパンフキンコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ	豚肉 とり肉 なると	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ しいたけ ねぎ とうもろこし	パン さとう ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	761	26.9	27.9
9 木	◆日本味めぐり～和歌山県～◆ ごはん あじの梅こうじ焼き すろっぽ そうへい汁 みかんゼリー	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん ねぎ たけのこ つめ みかん果汁	ごはん さとういも さとう	油	792	30.6	18.2
10 金	コッペパン いちごとりんごのジャム オムレツ 和風サラダ ポークヒーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ いちご りんご	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	811	33.0	28.3
13 月	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 しゅうまい (2個) ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	812	34.7	22.4
14 火	ごはん とり肉の照焼き ひじきのいり煮 かきたま汁	とり肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	793	30.7	23.9
15 水	ミニ米粉パン きつねうどん 野菜かき揚げ 小松菜のおかかあえ	とり肉 油揚げ なると	牛乳 かつお節	にんじん こまつな しゅんぎく	ねぎ もやし たまねぎ ごぼう	米粉パン うどん 小麦粉	油	797	30.7	31.4
16 木	手巻きずし (酢飯・のり・しょうゆ) 玉子焼き (小2本/中3本) ツナマヨあえ じゃがいものみそ汁	卵 ツナ	牛乳 のり わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 マヨネーズ	819	29.4	24.8
17 金	ミルクコッペパン 白身魚のレモンソースかけ ミネストローネ ぶどうゼリーよせ	ホキ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ しめじ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん缶 パイン缶	パン マカロニ さとう でん粉	油 バター	776	32.1	20.3
20 月	ごはん 親子煮 きゅうりとキャベツの浅漬け 豚汁	とり肉 卵 凍り豆腐 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	油	784	31.6	20.5
21 火	もち麦ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 青りんごゼリー	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご果汁	ごはん もち麦 マカロニ さとう	油 マヨネーズ	847	24.0	26.8
22 水	バーガーパン 照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ パンフキンポタージュ	豚肉 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン でん粉 さとう	ごま ドレッシング バター	830	32.4	34.9
23 木	ごはん モロのけチャップあえ 五目さんぴら わかめスープ	モロ 豚肉 豆腐 さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん でん粉 さとう	油	764	32.2	16.6
24 金	ミニ黒コッペパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット (小2個/中3個) イタリアンサラダ	ベーコン とり肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ パン粉 でん粉	油 ドレッシング バター	815	32.3	25.6
27 月	ごはん さばの文化干し焼き 切干し大根のスタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	切干し大根 もやし ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	ごま油	822	28.9	27.2
28 火	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ	納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	772	27.4	14.4
29 水	揚げパン (ココアコッペパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ 県産ヨーグルト	卵 ウィンナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう ワンタン	油 バター	798	28.5	31.6
30 木	ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ 肉野菜炒め 春雨スープ オレシシ	豚肉 とり肉	牛乳 昆布 のり	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	ごはん はるさめ	油 ごま油 ごま	793	27.4	20.2
31 金	バターコッペパン (揚げパン) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ アセロラゼリー	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ アセロラ果汁	パン じゃがいも さとう	油 バター	768	26.8	26.3

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※4月分の給食費口座振替日は5月8日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
5月9日(木)和歌山県です。



和歌山県

◎今月の揚げパン配達校◎

29日: 界小・吾妻小・南中

31日: 佐野小・天明小・植野小

※その他の学校は6月に予定しています。

