



令和3年5月 給食献立表 分散登校版



中村学園三陽中学校

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
6 (木)	五目ちらし 寿司 澄まし汁	鶏の揚げおろし煮 もやしと春菊のゴマ和え 柏餅	○	えび 卵 鶏肉	牛乳 わかめ かつおぶし	人参・三つ葉 キヌサヤ 春菊	大根・椎茸 筍・もやし グリーンアスパラ	米・押し麦・薄力粉 蓮根・澱粉・砂糖 牛蒡・麩	しょう油・塩コショウ 酢・ほんだし・ごま みりん・出汁	943	41.0	32.8
7 (金)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 筍とぜんまいの煮物 大根の柚子香和え	○	牛肉 練り製品 みそ	牛乳 いりこ わかめ	ピーマン 人参 ねぎ	しいたけ 玉葱・胡瓜 大根・柚子	米・押し麦 砂糖	サラダ油・出汁 焼肉の外・酢・塩 醤油・ほんだし	835	32.0	24.0
10 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ ひじきの五目煮 ほうれん草ともやしのおかか和え	○	鶏肉・卵 がんもどき みそ・鯉節	牛乳・いりこ ひじき わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	生姜・にんにく グリーンアスパラ・筍 もやし・キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん	しょう油 料理酒・出汁 サラダ油・みりん	853	28.8	28.1
11 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨のマヨサラダ	○	豚肉・ツナ えび 卵・揚げ餃子	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ 青梗菜	筍・胡瓜・玉葱 きくらげ・白菜 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨・コーン	しょう油・サラダ油・加工粉 料理酒・マヨネーズ・ごま オイル・塩コショウ・ごま油	853	28.8	28.1
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカラフルピカタ 肉じゃが ごぼうサラダ(カレー風味) グリーンアスパラ	○	ほき・豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	玉葱 グリーンアスパラ もやし グリーンアスパラ	米・押し麦・蒟蒻 砂糖・薄力粉・枝豆 牛蒡・じゃがいも グリーンアスパラ	料理酒・ソース・みりん 塩・胡椒・醤油 サラダ油・出汁 トマトケチャップ	905	37.2	19.2
14 (金)	鮭ご飯 味噌汁	ひき肉とたっぷり野菜のナゲット 大根のそぼろ煮 スパゲッティサラダ	○	鶏肉・油揚げ 卵・ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 インゲン ねぎ	えのき・胡瓜 生姜・大根 グリーンアスパラ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	鮭加工品・醤油・ドレッシング サラダ油・みりん・ソース トマトケチャップ・出汁・料理酒	905	37.2	19.2
18 (火)	麦ご飯 卵スープ	酢豚 しらたきの炒り煮 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン 小松菜	生姜・にんにく 玉葱・もやし きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 酢 トマトケチャップ	920	37.9	27.0
20 (木)	枝豆 ごはん 味噌汁	とんかつ ごぼうとこんにゃくの炒め煮 青梗菜としめじのゴマ和え	○	豚肉 卵 みそ	牛乳 昆布 いりこ	人参 青梗菜	グリーンアスパラ 牛蒡・しめじ しいたけ	米・押し麦 枝豆・パン粉 もち米・薄力粉	サラダ油 ソース 出汁・醤油	905	36.7	33.8
24 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンドリーチキン 蓮根と小松菜のごま炒め コールスローサラダ	○	鶏肉 みそ いりこ	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく・レモ 胡瓜・グリーンアスパラ	米・押し麦・コーン 蓮根・薄力粉・芋 でんぷん・砂糖	しょう油・サラダ油 ごま・ほんだし・出汁 ごま油・ドレッシング	929	38.7	30.2
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鯖の香味ソース 筍の卵とし・オリーブオイル 白菜のゆかり和え	○	鯖 卵・みそ 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	深ねぎ・白菜 生姜・しそ グリーンアスパラ・筍	米・押し麦・里芋 でんぷん・砂糖 グリーンピース	サラダ油・料理酒 酢・塩コショウ・出汁 ごま油・ほんだし	891	35.9	26.1
27 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁	豚肉のしょうが炒め 厚揚げ煮物 もやしのおかか和え	○	豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳 チリメン 昆布	葉大根 人参 ねぎ	生姜・にんにく もやし・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖	しょう油・酢・出汁 料理酒・みりん サラダ油・ほんだし	中3のみ		
28 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 牛蒡と突き蒟蒻の金平風 ブロッコリーとツナのサラダ	○	鶏肉 ツナ・みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ブロッコリー ねぎ	グリーンアスパラ しいたけ 玉葱	米・押し麦・蒟蒻 牛蒡・コーン でんぷん・砂糖	しょう油・ごま・みりん マヨネーズ・蒲焼の外 料理酒・サラダ油	976	41.2	35.3

栄養価平均値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	902	36.4	27.8
	883	30.0	24.5