



令和5年5月 給食献立表



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			
1 (月)	鮭ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 牛蒡と蒟蒻の炒め煮 マカロニサラダ	○	鮭 豚肉 ツナ・みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・白菜 生姜・にんにく 牛蒡	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 マカロニ	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ 料理酒	916	37.1	25.8
2 (火)	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 こどもの日ゼリー	○	えび 卵・鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	人参・三つ葉 キヌサヤ 春菊	もやし・椎茸 牛蒡 筍・大根	米・押し麦・でんぷん 蓮根・ゼラチン 砂糖・薄力粉・麩	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・ソース ごま・ほんだし	905	40.6	32.8
8 (月)	麦ご飯 澄まし汁	とんかつ ひじきの五目煮 ほうれん草のおひたし	○	豚肉 卵・みそ 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ インゲン ほうれん草	グリーンリーフ えのき・筍	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉・里芋	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・料理酒	966	37.4	33.1
9 (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 えび 卵 餃子	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ 青梗菜	筍・胡瓜 きくらげ しいたけ 玉葱・白菜	米・押し麦 春雨 とうもろこし	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・天ぷら粉・料理酒・マヨネーズ ごま・ごま油・가루-ブ 液中華・オイスターソース・加-粉	861	30.6	28.8
10 (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	○	白身魚 豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱・もやし グリーンリーフ 牛蒡	米・押し麦・蒟蒻 砂糖・薄力粉 じゃがいも・グリーンピース	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ 料理酒・加-粉	858	37.2	19.2
11 (木)	枝豆 ごはん 赤だし汁	焼き肉 大根のそぼろ煮 青梗菜としめじのゴマ和え	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	ほうれん草 人参 ねぎ	グリーンリーフ・筍 レタス・玉葱 なめこ・しめじ	米・押し麦 砂糖 薄力粉	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・酢 ごま・ごま油・ほんだし	842	34.4	26.2
12 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉の竜田揚げ ポークビーンズ インゲンのツナマヨ	○	鶏肉・かつおぶし 大豆・ツナ 豚肉	牛乳 わかめ いりこ	トマト 人参・パセリ インゲン	生姜・生姜 グリーンリーフ・胡瓜 玉葱	米・押し麦 砂糖・薄力粉 麩・大豆	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ コンソメ・酢・ケチャップ	1,026	44.3	36.4
15 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキンのピザ焼き 蓮根の炒め煮 白菜のゆかり和え	○	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	人参・ねぎ ピーマン キヌサヤ・紫蘇	玉葱・キャベツ グリーンリーフ 白菜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 麩・蓮根	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁 ピザソース	901	39.7	30.3
16 (火)	麦ご飯 味噌汁	牛肉と厚揚げのオイスター 蒟蒻のおかか煮 もやしの中華和え オレンジ	○	牛肉 厚揚げ 中華くらげ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 生姜・にんにく もやし オレンジ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ ごま・ごま油 かき油ソース	849	31.8	26.2
18 (木)	青菜 麦ごはん 赤だし汁	チキンの照り焼き 切干大根の煮物 南瓜サラダ	○	鶏肉・リンゴ 練り製品 赤だしみそ	牛乳 いりこ わかめ・いりこ	人参・ねぎ 葉大根・南瓜 インゲン	グリーンリーフ・玉葱 なめこ・大根 胡瓜	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ ごま・かば焼きの外	985	42.4	31.3
19 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚天のお好み焼き風 ポテトのコンソメ煮 胡瓜のじゃこ和え	○	豚肉 ベーコン みそ	牛乳・いりこ 青海苔・わかめ チリメン	人参 ブロッコリー ねぎ	生姜 胡瓜 しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・お好みソース・マヨネーズ コンソメ	970	34.7	34.6
22 (月)	麦ご飯 澄まし汁	タンダーリーチキン 蓮根と小松菜のごま炒め コールスローサラダ	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 パセリ 小松菜 ねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく レモン グリーンリーフ	米・押し麦・蓮根 とうもろこし でんぷん・砂糖	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん ごま・ごま油・ほんだし 加-粉・ドレッシング	912	38.6	29.9
23 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚キムチ 揚げ春巻 大根と胡瓜の酢もの	○	豚肉 春巻 卵	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱・白菜 大根・きくらげ 胡瓜・キャベツ	米・押し麦	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・キムチの素 ごま・ごま油・가루-ブ	924	38.4	30.8
24 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鯖の香味ソース 筍の卵とじ マメ豆サラダ オレンジジュース	○	鯖 卵 大豆 みそ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	深ねぎ 筍 グリーンリーフ	米・押し麦・でんぷん グリーンピース・砂糖 さつま芋・枝豆 とうもろこし	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ ごま・酢・ほんだし	977	38.6	32.4
25 (木)	麦ご飯 味噌汁	ひき肉とたっぷり野菜のナゲット 南瓜の煮付 アスパラサラダ	○	鶏肉 卵・みそ ツナ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 南瓜 ねぎ	えのき 生姜・胡瓜 グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ ほんだし・ケチャップ	1,009	45.8	31.4
26 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 厚揚げ煮物 揚げ茄子のおろし和え	○	牛肉・みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	キヌサヤ 人参 ねぎ	玉葱 生姜 なす	米・押し麦	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん ごま・料理酒・ほんだし	1,017	40.0	37.8
29 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 筍のごま炒め ほうれん草のなめたけ和え	○	牛肉・鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布・いりこ わかめ	ピーマン・青梗菜 人参・ねぎ インゲン	玉葱 大根 しめじ	米・押し麦 枝豆・ゼラチン もち米・砂糖	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・焼肉の外 ごま・料理酒・ゼリーの素	1,091	41.7	45.8
30 (火)	麦ご飯 卵スープ	酢豚 しらたきの炒り煮 もやしのおかか和え	○	豚肉 かつおぶし 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ	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・グリーンピース	サラダ油・塩・酢・醤油 出汁・みりん・酢・ケチャップ ごま・ごま油・가루-ブ	898	36.4	25.8
31 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	銀鮭のきのこクリームソース アスパラとアスパラのソテー 蓮根とコーンのサラダ 黒ごまプリン	○	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	アスパラ 人参 パセリ	しめじ・キャベツ マッシュルーム グリーンリーフ	米・押し麦 蓮根 砂糖	サラダ油・塩・酢・醤油 コンソメ・マヨネーズ・和食用 黒ごまプリンの素・マカロン	924	35.9	28.1

栄養価平均値		エネルギー	たんぱく質	脂質
食事摂取基準/3(めやす)		938	38.2	30.9
※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう		883	30.0	24.5