

令和6年5月一汁三菜給食配膳表



今月の行事食

端午の節句は、菖蒲の節句とも呼ばれる五節句（季節の節目）のひとつで、年中行事の一つです。地域によって異なりますが、男の子の成長を願い、こいのぼりや武者人形を飾り、ちまきやかしわ餅を食べてお祝いをします。

三陽中学校では5/2（金）に「**子供の日ゼリー**」を準備しました。

		1(水)		2(木) 行事食		3(金)			
		マカロニケチャップ炒め 牛乳 黒ゴマプリン 鯖のムニエル 蓮根の和風サラダ コンソメスープ 麦ご飯		もやしと春菊のゴマ和え 牛乳 鶏天 子供の日ゼリー 五目ちらし寿司 澄まし汁		憲法記念日			
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)	
振替休日		餃子の二色揚げ 牛乳 豆腐野菜ハンバーグ 春雨のマヨサラダ 中華スープ 麦ご飯		筍の卵とじ 牛乳 揚げ鯖の香味ソース 青梗菜としめじのゴマ和え 味噌汁 麦ご飯		大根のそぼろ煮 牛乳 豚肉のチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 枝豆ごはん		金平蒟蒻 牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ 澄まし汁 麦ご飯	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)	
厚揚げと椎茸の煮物 牛乳 とんかつ 白菜のゆかり和え 味噌汁 麦ご飯		揚げ春巻 牛乳 八宝菜 小松菜とささみの中華和え 中華スープ 麦ご飯		ポークビーンズ 牛乳 魚の香味パフ粉焼き クレープゼリー ごぼうサラダ コンソメスープ 麦ご飯		筍の高菜炒め 牛乳 鶏の揚げおろし煮 もやしのおかか和え 澄まし汁 青菜麦ごはん		創立記念日	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)	
南瓜の煮物 牛乳 牛肉のジューズ ほうれん草のなめたけ 味噌汁 麦ご飯		糸こんにゃくの炒め煮 牛乳 酢豚 キャベツの生姜和え わかめスープ 麦ご飯		肉じゃが 牛乳 鯖の西京焼き オレンジゼリー ハゲティラガ 澄まし汁 麦ご飯		ブロッコリーとコーンの炒め 牛乳 バターチキンカレー 野菜炒め きのことスープ 麦ご飯		切干大根の煮付 牛乳 チキンカツ ツナサラダ 味噌汁 麦ご飯	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)	
がんもの煮物 牛乳 豚キムチ 菜の花のワサビ和え 澄まし汁 麦ご飯		ごま団子 牛乳 麻婆豆腐 加アワリネ かき玉汁 麦ご飯		根菜煮 牛乳 白身魚の天ぷら オレンジジュース ひじきのサラダ 味噌汁 麦ご飯		大豆と昆布の煮物 牛乳 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草のピュア和え 味噌汁 ゆかりごはん		大根の洋風煮 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ポタージュスープ 麦ご飯	

令和6年5月 給食献立表

日 (曜)	主食 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 (水)	麦ご飯 コンソメスープ	鯖のムニエル マカロニケチャップ炒め 蓮根の和風サラダ 黒ごまプリン	鯖 卵 クリーム バター	牛乳 生クリーム バター	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンアスパラ キャベツ	米・押し麦 蓮根・わか 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 料理酒・出汁・みりん コンソメ・ドレッシング・ケチャップ オリーブ油・マヨネーズ・ごま	1,047	42.6	35.9	
2 (木)	五目ちらし寿司 澄まし汁	鶏天 もやしと春菊のごま和え こどもの日ゼリー	鶏肉 かつおぶし 卵	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 春菊	筍・もやし しいたけ 生姜・にんにく	米・押し麦 蓮根・薄力粉 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒 味ぽん・ごま	900	40.4	27.5	
7 (火)	麦ご飯 中華スープ	豆腐野菜ハンバーグ 餃子の二色揚げ 春雨のマヨサラダ	豆腐ハンバーグ 揚げ餃子 青海苔 わかめ	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・胡瓜 筍 グリーンアスパラ	春雨・米・押し麦 コンソメ・でんぷん 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・加粉 出汁・みりん・マヨネーズ ごま・ごま油・ガラスープ	922	29.8	27.6	
8 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鯖の香味ソース 筍の卵とじ 青梗菜としめじのごま和え	鯖・みそ 豆腐・卵 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 青梗菜 ねぎ	深ねぎ 生姜 筍・しめじ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・出汁 ケチャップ・みりん・料理酒 ごま油・酢・ごま	909	35.7	29.6	
9 (木)	枝豆ごはん 味噌汁	豚肉のチャンプルー 大根のそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物	豚肉・味噌 油揚げ・卵 かつおぶし・鶏肉	牛乳・いりこ チリメン わかめ	小松菜 人参・ねぎ インゲン	玉葱・もやし 大根・なす 胡瓜	米・押し麦 枝豆 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・酢	898	39.2	30.6	
10 (金)	麦ご飯 澄まし汁	鶏のから揚げ 金平蒟蒻 ポテトサラダ	鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 キヌサヤ ほうれん草	生姜・にんにく 胡瓜 しめじ	米・押し麦・ポテト でんぷん・砂糖 蒟蒻・薄力粉・コンソメ マヨネーズ・ごま	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・ごま	1,060	38.3	41.5	
13 (月)	麦ご飯 味噌汁	とんかつ 厚揚げと椎茸の煮物 白菜のゆかり和え	豚肉・油揚げ 卵・味噌 厚揚げ	牛乳 いりこ	人参 紫蘇 ねぎ	しいたけ 白菜・もやし 胡瓜	米・押し麦・薄力粉 グリーンピース 砂糖・パン粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ソース	926	36.3	33.2	
14 (火)	麦ご飯 中華スープ	八宝菜 揚げ春巻 小松菜とささみの中華和え	豚肉 春巻 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 キヌサヤ	玉葱・白菜 筍 きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・ごま みりん・中華調味料 ドレッシング・ごま油・ガラスープ	883	38.4	23.8	
15 (水)	麦ご飯 コンソメスープ	魚の香味パン粉焼き ポークビーンズ ごぼうサラダ グレープゼリー	ほき 大豆 牛肉・豚肉 かつおぶし	牛乳	人参・パセリ トマト ねぎ 葉大根	玉葱・もやし・牛蒡 にんにく・パプリカ レモン・キャベツ・胡瓜 グリーンアスパラ・しめじ	米・押し麦 薄力粉 パン粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ コンソメ・オリーブ油・ゼリーの素 ケチャップ・料理酒・ごま	917	37.7	23.6	
16 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁	鶏の揚げおろし煮 筍の高菜炒め もやしのおかか和え	鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ 青菜	玉葱・もやし 大根・高菜 グリーンアスパラ・筍	米・押し麦 枝豆 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油	896	34.9	32.4	
20 (月)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のザンザン炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のなめだけ和え	牛肉 みそ	牛乳 いりこ	小松菜・南瓜 人参・ほうれん草 パプリカ・ネギ	玉葱 グリーンアスパラ なめこ	米・押し麦 グリーンピース じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ほんだし ドレッシング	906	33.5	24.9	
21 (火)	麦ご飯 わかめスープ	酢豚 糸こんにゃくの炒め煮 キャベツの生姜和え	豚肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ピーマン キヌサヤ	生姜・にんにく 玉葱・胡瓜 キャベツ・生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・酢 ガラスープ・ケチャップ	928	33.6	25.7	
22 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の西京焼き 肉じゃが がけ オレシジゼリー	さわか みそ・豆腐 牛肉	牛乳	人参	グリーンアスパラ 玉葱・胡瓜 みかん	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻・パン粉 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 みりん・料理酒 マヨネーズ ビリーの素・出汁	1,006	39.2	26.1	
23 (木)	麦ご飯 きのこスープ	バターキチンカレー ブロッコリーとコンソメのチリ 野菜炒め	鶏肉	牛乳 生クリーム バター	トマト ほうれん草 ブロッコリー	生姜・にんにく 玉葱・胡瓜・パプリカ 椎茸・しめじ	米・押し麦 コンソメ 加粉	サラダ油・塩コショウ コンソメ・加粉 加粉・ドレッシング・ケチャップ	903	28.2	34.5	
24 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンカツ 切干大根の煮付 ツナサラダ	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	グリーンアスパラ 大根・椎茸 えのき・玉葱	米・押し麦・砂糖 グリーンピース パン粉・小麦粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース マヨネーズ	920	36.7	31.7	
27 (月)	麦ご飯 澄まし汁	豚キムチ がんもの煮物 菜の花のワサビ和え	豚肉 がんもどき	牛乳	人参・ねぎ ニラ 菜の花	玉葱・もやし 生姜	米・押し麦 グリーンピース ソーメン・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 味の素・粉わかび	989	34.5	40.9	
28 (火)	麦ご飯 かき玉汁	麻婆豆腐 ごま団子 加納ペースト	豚肉 卵 豆腐	牛乳	パプリカ パセリ	玉葱・胡瓜・筍 生姜・にんにく カリフラワー	米・押し麦 枝豆・餃子 白玉粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 ごま油・みりん・ごま ドレッシング・コンソメ	908	33.5	32.6	
29 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の天ぷら 根菜煮・オリーブオイル ひじきのサラダ	ほき 鶏肉 味噌	牛乳・いりこ ひじき わかめ	人参 ねぎ	しめじ・大根・筍 えのき・椎茸・胡瓜 グリーンアスパラ・牛蒡	米・押し麦・コンソメ でんぷん・グリーンピース 蒟蒻・薄力粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ オリーブオイル	836	35.0	21.6	
30 (木)	ゆかり ご飯 味噌汁	鶏肉の南蛮漬け 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のピーマン和え	鶏肉 大豆・みそ 油揚げ	牛乳 昆布 いりこ	ピーマン・人参 パプリカ・インゲン ほうれん草・紫蘇	玉葱 レタス キャベツ	米・押し麦 砂糖	ピーマン・バター・酢・料理酒 サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん	843	35.1	24.3	
31 (金)	麦ご飯 ポタージュ	ハンバーグ トマトソース 大根の洋風煮 コールスローサラダ	牛肉・豚肉 卵・サ ベーコン	牛乳 ポタージュ	トマト・人参 パセリ レタス	玉葱・キャベツ グリーンアスパラ 大根	米・押し麦 グリーンピース コンソメ・パン粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 味の素・コンソメ ドレッシング・ケチャップ	1,035	37.6	38.1	

給食当番のエプロンの件

給食当番の生徒はエプロン・帽子・マスクを着用して、配膳を行います。
毎週金曜日にエプロンを持ち帰りますので、洗濯をして次週の月曜日に持参してください。
給食当番の週は、マスクを忘れずに持参してください。
衛生的な配膳のためにもご家庭でのご協力をお願いいたします。



エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	932	36.0	30.3
食事摂取基準(3/めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度ふつう	883	30.0	24.5