

令和6年度5月 スクールランチ献立表

日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	くるみ	
1 水	牛乳	主 食	ご飯	米						4/23 (火)
		主 菜	A 鯖のごま田楽	三温糖 ごま						
			B 揚げ出し豆腐 肉味噌あん	でん粉 揚げ油 三温糖						
		副 菜	切干大根のサラダ	サラダ油						
			人参じゃこきんぴら	ごま油 三温糖						
2 木	牛乳	主 食	中華おこわ	米 もち米 サラダ油						4/24 (水)
		主 菜	A いかの南蛮だれ	でん粉 揚げ油 三温糖						
			B ほたて卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉						
		副 菜	茎わかめサラダ	サラダ油						
			おかかマヨポテト	じゃが芋 マヨネーズ (卵不使用)						
7 火	牛乳	主 食	ご飯	米						4/25 (木)
		主 菜	A タンドリーチキン	オリーブ油 じゃが芋						
			B チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター						
		副 菜	オリエンタルサラダ	ワンタンの皮(大豆) 揚げ油 サラダ油						
			もやしピーマンソテー	サラダ油						
8 水	牛乳	主 食	山菜ご飯	米 サラダ油 上白糖						4/26 (金)
		主 菜	A 豆腐の落とし揚げ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 でん粉						
			B 鯖のおろしソース	三温糖 でん粉						
		副 菜	根菜煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖						
			おかひじきごま酢和え	ごま						
9 木	牛乳	主 食	ご飯	米						4/30 (火)
		主 菜	A 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖						
			B 和風ハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉						
		副 菜	ダイコンサラダ	サラダ油						
			レバーのかりん揚げ	でん粉 揚げ油 三温糖						
10 金	牛乳	主 食	新ごぼうピラフ	米 押麦 バター オリーブ油						5/1 (水)
		主 菜	A 洋風オムレツ	サラダ油						
			B マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ						
		副 菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油						
			小鯛のカレー揚げ	でん粉 揚げ油						
13 月	牛乳	主 食	ご飯	米						5/2 (木)
		主 菜	A 鮭と豆腐の味噌チーズ焼き	サラダ油 マヨネーズ (卵不使用) でん粉						
			B 鯡の唐揚げ レモンソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖						
		副 菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま						
			じゃが芋のバターしょうゆ和え	じゃが芋 バター 上白糖						
14 火	牛乳	主 食	ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖						5/7 (火)
		主 菜	A 白身魚のチーズフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖						
			B フランクフルトソテー	サラダ油						
		副 菜	ポテトサラダ	じゃが芋 マヨネーズ (卵不使用)						
			ペンネアラビアータ	オリーブ油 マカロニ						
15 水	牛乳	主 食	ご飯	米						5/8 (水)
		主 菜	A 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油						
			B 生揚げホイコーロー	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油						
		副 菜	春雨入り卵焼き	サラダ油 春雨 上白糖						
			ナムル	サラダ油 ごま油						
16 木	牛乳	主 食	ご飯	米						5/9 (木)
		主 菜	A 五目旨煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 でん粉						
			B 鶏と大根のごま煮	サラダ油 春雨 三温糖 ごま						
		副 菜	ポテトたこ揚げ	じゃが芋 でん粉 小麦粉 揚げ油						
			青大豆サラダ	サラダ油						
17 金	牛乳	主 食	キャロットライス	米 バター						5/10 (金)
		主 菜	A 豚肉のトマト煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 バター						
			B なすのミートグラタン	サラダ油 マカロニ でん粉						
		副 菜	豆鯡のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 上白糖 サラダ油						
			春キャベツのペペロンチーノ	オリーブ油						

※マークシートでの申込締切は 4 月 日までです。

令和6年度5月 スクールランチ献立表

日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ・かに	くるみ	
20月	牛乳	主食 深川飯	米 サラダ油 上白糖	あさり 油揚げ	ごぼう 生姜					5/13 (月)
		主菜 A 鶏肉の卵とじ	三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵	人参 玉葱 グリンピース	卵				
		主菜 B 揚げ鰹とじゃが芋煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	かつお	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸					
		副菜 糸寒天辛子とえ	ごま	糸寒天	キャベツ きゅうり 人参					
		副菜 切干大根の煮付け	サラダ油 上白糖	さつま揚げ	切干大根					
21火	牛乳	主食 ご飯	米							5/14 (火)
		主菜 A プルコギ	サラダ油 上白糖 はちみつ ごま油	豚肉	人参 にら 玉葱 しめじ もやし にんにく					
		主菜 B 西湖豆腐(シホトウ)	でん粉	豆腐 豚肉	生姜 にんにく 筍 人参 干し椎茸 長ねぎ トマト缶					
		副菜 パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱					
		副菜 たくあん炒め	サラダ油		たくあん					
22水	発酵乳	主食 ごまじゃこご飯	米 きび ごま油 ごま	ちりめんじゃこ						5/15 (水)
		主菜 A 竹輪磯辺揚げと明日葉かき揚げ	てんぷら粉 揚げ油	竹輪 青のり粉 桜海老	玉葱 あしたば	卵	小麦	エビ		
		主菜 B 鮭の塩麴焼き	じゃが芋 バター	鮭	コーン	乳				
		副菜 お浸し		おかか	もやし 小松菜					
		副菜 人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参	卵				
23木	牛乳	主食 スパゲッティ	スパゲッティ				小麦			5/16 (木)
		主菜 A ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ	乳				
		主菜 B チキントマトソース	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム	乳	小麦			
		副菜 アスパラサラダ	オリーブ油		コーン グリーンアスパラ 人参 きゅうり 玉葱					
		副菜 高野豆腐のガーリック揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐						
24金	牛乳	主食 発芽玄米ご飯	米 発芽玄米							5/17 (金)
		主菜 A 鯖のねぎ味噌焼き	三温糖 でん粉	さば 味噌	生姜 長ねぎ					
		主菜 B 飛龍頭	でん粉 揚げ油 三温糖	豆腐 おから 鶏肉 卵 糸昆布	長ねぎ 人参 れんこん きくらげ	卵				
		副菜 ごま和え	三温糖 ごま		切干大根 小松菜 キャベツ					
		副菜 真砂しらたき	サラダ油 しらたき	たらこ	にんにく しめじ 万能ねぎ					
27月	牛乳	主食 ご飯	米							5/20 (月)
		主菜 A シーフードカレー	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 ほたて いか いんげん豆	にんにく 生姜 玉葱 人参	乳	小麦	エビ		
		主菜 B 魚のフィレット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖	マンダイ 卵	にんにく	卵	小麦			
		副菜 アーモンドサラダ	揚げ油							
		副菜 ハムコーンソテー	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱					
28火	牛乳	主食 ご飯	米							5/21 (火)
		主菜 A 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麴 三温糖	豚肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ		小麦			
		主菜 B 白身魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	赤魚	玉葱 人参 ビーマン 筍 干し椎茸					
		副菜 ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 水菜 コーン 玉葱					
		副菜 野沢菜炒め	ごま油		野沢菜漬 もやし					
29水	牛乳	主食 小魚チャーハン	米 サラダ油 ごま油	ちりめんじゃこ 卵	長ねぎ グリンピース	卵				5/22 (水)
		主菜 A 八宝菜	サラダ油 でん粉	豚肉 いか 海老 うずら卵	人参 白菜 玉葱 筍 チンゲン菜 干し椎茸	卵		エビ		
		主菜 B 麻婆じゃが	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉	豚肉	長ねぎ 生姜 にんにく					
		副菜 ミニ揚げ餃子	ごま油		生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参					
		副菜 中華サラダ	でん粉 ごま油 ワンタンの皮(大豆)	豚肉	キャベツ にら 生姜		小麦			
30木	牛乳	主食 ご飯	米							5/23 (木)
		主菜 A 肉豆腐	サラダ油 しらたき 車麴 三温糖	豚肉 豆腐	小松菜 人参 長ねぎ		小麦			
		主菜 B 白身魚の野菜あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	赤魚	玉葱 人参 ビーマン 筍 干し椎茸					
		副菜 ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 水菜 コーン 玉葱					
		副菜 野沢菜炒め	ごま油		野沢菜漬 もやし					
31金	牛乳	主食 ご飯	米							5/24 (金)
		主菜 A 牛丼(具)	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	牛肉	玉葱 人参					
		主菜 B 豚かつ	小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 卵		卵	小麦			
		副菜 豆サラダ	サラダ油	青大豆	小松菜 大根 人参 玉葱					
		副菜 炒り豆腐	サラダ油 三温糖	豆腐 干ひじき 竹輪 おかか 卵	いんげん	卵				

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料8品目についてアレルギー表示しています。
- そば・ピーナッツは今は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。
- * 23日のスパゲッティは同一工場内でそばを製造しております。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	814	810
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.8	30.8
脂質 g	18.4~27.7	26.7	26.1

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪ 献立、食材料でよくわからない時は
学務課中学校栄養士におたずね下さい♪