



5月 予定献立表



給食目標 バランスのよい食事をしよう

日	献立	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群	2群 牛乳	3群	4群	5群	6群		
1水	主食	ご飯				こめ		726kcal 32.1g 23.9g 2.2g	つくねはすべて手作りです。お楽しみに!
	主菜	ごまつくね焼き		豚ひき肉 鶏ひき肉 卵		しょうが	パン粉 かたくりこ さとう		
	副菜	こんぶあえ			塩昆布	にんじん	きゃべつ きゅうり		
	汁物	豆腐の五目汁		木綿豆腐 豚もも肉 みそ		にんじん	ねぎ		
2木	主食	茶飯				こめ		860kcal 46.6g 21.1g 2.5g	子どもの日にちなんだ献立です。たい焼きはこいのぼりをイメージしています。
	主菜	鯉のフライ		かつお 卵			薄力粉 パン粉		
	副菜	キャベツのごま辛子あえ				にんじん	きゃべつ きゅうり さとう		
	汁物	豚汁		豚もも肉 木綿豆腐 みそ		にんじん	ごぼう しめじ だいこん ねぎ		
	デザート	プチたい焼き					たいやき		
7火	主食	ご飯				こめ		751kcal 31.3g 21.6g 2.2g	牛肉をトウバンジャンで炒めます。辛すぎないように、でもきちんと調味料を効かせてくれるのが調理員さんの技です。
	主菜	牛肉ピリ辛炒め		牛もも肉		こまつな	しょうが れんこんえりんぎ ねぎ		
	副菜	もやし和え				にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		
	汁物	かきたま汁		卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ かたくりこ		
	デザート	ヤクルト					ヤクルト		
8水	主食	ご飯				こめ		766kcal 29.1g 25.0g 2.6g	オランダ煮は揚げた食材を甘辛く煮る調理法で、長崎県の出島から伝わった料理です。
	主菜	凍り豆腐のオランダ煮		凍り豆腐 豚もも肉		にんじん さ やいんげん	にんにく かたくりこ さとう		
	副菜	じゃがいもの梅あえ		かまぼこ			きゅうり きゃべつ ねり梅		
	汁物	大根のみそ汁		みそ	わかめ	こまつな	だいこん えのきたけ		
9木	主食	ご飯				こめ		836kcal 37.6g 31.5g 2.7g	この時期が旬のたけのこを使ったハンバーグです。
	主菜	たけのこバーグ		豚ひき肉 鶏ひき肉 卵		しょうが ねぎ たけのこ	さとう かたくりこ		
	副菜	カレー風味のサイコロサラダ		ロースハム	チーズ	にんじん	きゅうり えだまめ じゃがいも こんにゃく		
	汁物	ニラとえのきのスープ		卵		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ かたくりこ		
10金	主食	麦ごはん				こめ 大麦		767kcal 36.0g 20.3g 2.5g	3~5月頃に獲れるかつおを「初鯉」と言います。脂がのりすぎずあっさりして身が引き締まっているのが特徴です。
	主菜	鯉とごぼうのうま煮		かつお		にんじん さ やいんげん	ごぼう しょうが さとう かたくりこ		
	副菜	はりはり漬け				にんじん	もやし 切干大根 さとう		
	汁物	生揚げと小松菜のみそ汁		生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ じゃがいも		
	デザート	コーヒーゼリー			コーヒーミルク		コーヒーゼリー		
13月	主食	ご飯				こめ		791kcal 34.6g 29.2g 2.6g	「ひよこ豆」は、ひよこのようにくちばしが出たような形から名前がつけました。
	主菜	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ	チーズ	パセリ	パン粉 かたくりこ さとう		
	副菜	小松菜のからしあえ		かまぼこ		こまつな	えのきたけ もやし		
	汁物	ひよこ豆のスープ		ひよこ豆 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ じゃがいも		
14火	主食	あんかけ焼きそば		豚もも肉 かえび ずら卵		にんじん	キャベツ きくらげ た まねぎ しょうが にん	714kcal 31.6g 17.9g 2.6g	オーブンで焼いた麺にあんをかけます。久しぶりに出る献立なので楽しみにしてください。
	副菜	おかかしらす和え			しらす干し	にんじん	きゅうり キャベツ		
	デザート	フルーツ白玉					みかん缶 パイン缶 もも缶 いちごゼリー リ んごゼリー		
15水	主食	ご飯				こめ		713kcal 35.76g 21.0g 2.6g	「利久汁」は練りごまが入ったみそ汁のことを言います。
	主菜	鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉			マーマレード		
	副菜	豆腐サラダ		木綿豆腐	しらす干し	ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	汁物	利久汁		みそ		にんじん	だいこん 干しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく		
16木	主食	ご飯				こめ		727kcal 22.4g 22.9g 2.4g	マッシュしたじゃが芋に味をつけて、調理の先生が一つ一つ春巻きの皮で包んでくれます。手間のかかる献立も一生懸命作ってください。
	主菜	ポテトカレーの春巻き		豚ひき肉	チーズ		たまねぎ 春巻の皮		
	副菜	ごまドレッシングサラダ		かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり さとう		
	汁物	レタスのスープ		ベーコン		にんじん	レタス どうもろこした たまねぎ		
17金	主食	坦々丼		豚ひき肉 みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	775kcal 30.3g 22.2g 3.2g	サラダはカリカリ梅を使って、さっぱりした味わいにしました。
	副菜	カリカリ梅とじゃこのサラダ			しらす干し		キャベツ きゅうり カリカリ梅		
	汁物	みそワタンスープ		豚かた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし		
	デザート	サワーゼリー					サワーゼリー		

日	献立		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		1人あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ
			1群	2群 牛乳	3群	4群	5群	6群		
20月	主食	玄米ご飯					こめ 玄米		872kcal 37.1g 32.1g 2.5g	鮭のフライはチーズとマヨネーズを使ったタルタルソースでいただきます。
	主菜	鮭のフライ チーズタルタルソース	鮭 卵	チーズ	パセリ	たまねぎ レモン	パン粉	米油		
	副菜	ごぼうじゃこサラダ		しらす干し	にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま油		
	汁物	野菜スープ			にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
21火	主食	ご飯					こめ		749kcal 35.9g 20.7g 2.7g	鶏もも肉を、ハーブのバジルを使ったソースで漬け込み、オーブンで焼きます。
	主菜	チキンのバジル焼き	鶏もも肉		バジル	にんにく		オリーブ油		
	副菜	和風サラダ		しらす干し わかめ	にんじん	だいこん キャベツ	さとう	米油		
	汁物	ウインナーのミルクスープ	ウインナー あさり	牛乳	こまつな	たまねぎ しめじ コーンクリーム				
	デザート	青梅ゼリー					青梅ゼリー			
22水	主食	ご飯					こめ		793kcal 39.7g 28.0g 2.5g	さばの味噌煮も 人気がありますが、ソース煮もとても人気のある献立です。
	主菜	さばのソース煮	さば			しょうが	さとう			
	副菜	切干大根とホタテのサラダ	ほたて		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	白ごま		
	汁物	鶏だんご汁	鶏ひき肉 卵 みそ		にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう	じゃがいも かたくりこ			
23木	主食	ご飯					こめ		876kcal 31.9g 32.4g 2.5g	新じゃがを使ったスープです。季節ごとのじゃが芋の違いが分かってもらえると嬉しいです。
	主菜	たけのこメンチカツ	牛ひき肉 豚 ひき肉 卵 み			たまねぎ たけのこ	パン粉 薄力粉	米油		
	副菜	キャベツのレモンあえ				キャベツ きゅうり レモン				
	汁物	新じゃがとトマトのスープ	ベーコン 卵		こまつな トマト こねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
24金	主食 主菜	こんにゃくカレー	豚かた肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも こんにゃく 薄力粉 はちみつ	米油 バター	848kcal 25.4g 23.0g 3.1g	ルウから作る大桑中学校のカレーにこんにゃくが入っています。食感を楽しみながら食べてください。
	副菜	海藻サラダ		海藻ミックス		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	米油		
	デザート	フルーチェあえ		牛乳		みかん缶 パイン缶 もも缶	フルーチェ			
27月	主食	ご飯					こめ		723kcal 28.4g 18.2g 2.6g	ほうれん草は油との相性がいいのでツナなどと食べると効率よく栄養がとれます。
	主菜	酢豚	豚もも肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	かたくりこ	米油		
	副菜	ほうれん草のサラダ	ツナ		ほうれん草	キャベツ とうもろこし				
	汁物	わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ	ねぎ しめじ		白ごま		
28火	主食	クロワッサン					クロワッサン		780kcal 34.1g 44.6g 3.7g	本当のラザニアには平たいパスタを使いますが、給食では代わりにぎょうざの皮を使います。
	主菜	ラザニア	豚ひき肉 牛ひき肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ	ぎょうざの皮 薄 力粉	米油 バター		
	副菜	キャベツとごまのサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	白ごま		
	汁物	大根スープ			にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ				
29水	主食	ご飯					こめ		788kcal 35.6g 20.3g 2.6g	メロンの旬の時期がやってきました。おいしいメロンが来るのを期待しています。
	主菜	かじきの竜田揚げ	かじき			しょうが	かたくりこ	米油		
	副菜	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	白ごま ごま油		
	汁物	豆乳みそ汁	生揚げ みそ 豆乳		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも			
	デザート	メロン				メロン				
30木	主食	ご飯					こめ		714kcal 32.9g 22.1g 2.5g	凍り豆腐を家で食べるのが難しい時は、みそ汁に入れると使いやすいです。
	主菜	筍と鶏肉の煮物	鶏もも肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく さとう			
	副菜	ごまマヨサラダ		チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ		マヨネーズ		
	汁物	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐 みそ	わかめ	こまつな	えのきたけ				
31金	主食	ご飯					こめ		778kcal 34.3g 17.1g 2.8g	ホキは有名ハンバーガー店のフィッシュバーガーにも使われることがあるおいしい白身魚です。
	主菜	ホキの梅みそ焼き	ホキ みそ			ねり梅	さとう			
	副菜	豆腐とほうれん草のサラダ	木綿豆腐	しらす干し	にんじん ほうれん草	キャベツ		マヨネーズ		
	汁物	のっぺい汁	ちくわ		にんじん	はくさい ねぎ	さといも こんにゃく かたくりこ			
	デザート	カルピスゼリー		寒天			カルピス さとう			

～ お知らせ ～

給食費の口座振替について

日頃から大桑中学校の給食へのご理解ご協力ありがとうございます。4月予定献立表に記載いたしました
が、今年度の給食費保護者負担金は一食あたり115円になります。

【115円×200日(給食喫食日数)=23,000円 → 23,000円÷10ヶ月=2,300円】

よって口座振替金額は2,300円+33円(振替手数料)です。令和6年5月～令和7年2月までの口座振替となります。よろしくお願いたします。

