

# 2019年 5月 予定献立表 A班



敦賀市立栗野中学校

日	曜日	給食の テーマなど	献立名	食 品 名			栄養価 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 NaCl: 塩分
				あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える	
7	火	熊本県の献立	ごはん 牛乳 鶏肉の揚げ照り煮 タイビーエン風 味付けのり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり かつお	ごめ でんぷん あぶら さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう みずあめ でんぷん	キャベツ にんじん もやし ねぎ しめじ しょうが E 957 kcal P 37.5 g F 31.9 g C 123.4 g NaCl 2.6 g	
8	水	和食給食	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 ほうれんそうと切り干し大根のひたし	ぎゅうにゅう だいず ひきき うすあげ ちくわ ぶたにく	ごんにゃく あぶら さとう さとう	にんじん えだまめ ほうれんそう きりほしだいこん もやし E 775 kcal P 31.3 g F 19.0 g C 117.1 g NaCl 2.3 g	
9	木	そぼろとは、魚や肉 などをほぐして味を つけたものです。	パン 牛乳 カレーそぼろ ハワイアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン カレールウ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん レーズン キャベツ きゅうり にんじん パイン E 919 kcal P 28.7 g F 25.9 g C 115.1 g NaCl 4.2 g	
10	金	「かぼちゃのク リーム煮」には、小麦粉 と牛乳を使っていま せん	パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら ホワイトシチュールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり にんじん コーン E 820 kcal P 28.7 g F 25.9 g C 113.7 g NaCl 3.9 g	
13	月	アイアン献立	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 豚汁 ゆかり入りポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく ぶたにく みそ	ごめ ラード でんぷん さとう あぶら ごんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ ゆかり E 754 kcal P 29.0 g F 16.5 g C 118.3 g NaCl 3.7 g	
14	火	魁の味 たけのこを 味わって ください	たけのこごはん 牛乳 いわしの紀州煮 すまし汁	うすあげ ぎゅうにゅう いわし とうふ さつまあげ	ごめ さとう さとう ごめでんぷん	たけのこ にんじん グリンピース うめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ E 737 kcal P 33.1 g F 17.9 g C 106.2 g NaCl 4.9 g	
15	水	ふるさと献立	レーズンパン 牛乳 さわらの黄金焼き みそフワダンスープ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ ごめこ ワンタン	レーズン コーン にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ E 880 kcal P 37.0 g F 28.1 g C 114.2 g NaCl 4.0 g	
16	木	オムレツはフランス で生まれた、卵料理 です	パン 牛乳 ベーコンポテトオムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン じゃがいも コーンスターチ さと う	E 804 kcal P 33.3 g F 24.5 g C 107.2 g NaCl 3.8 g	
17	金	しあわせ 元気給食	パン 牛乳 豚肉のしょうが炒め カミカミサラダ りんごジャム カレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ らくわ	パン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ もやし しょうが ごぼう きゅうり えだまめ にんじん りんご E 843 kcal P 34.0 g F 27.1 g C 113.8 g NaCl 3.8 g	
20	月	初登壇のマスク ゼリーあえの味は、 いかがでしょうか?	牛乳 フルーツのマスクゼリーあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく おうとう パイン ぶどう E 859 kcal P 21.6 g F 17.8 g C 148.5 g NaCl 2.5 g	
21	火	手キンかつ丼(2枚) 牛乳 越前大野のみそ汁	手キンかつ丼(2枚) 牛乳 越前大野のみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ うちまめ みそ	ごめ ごむぎこ パンこ あぶら さとう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ にんにく	E 950 kcal P 37.5 g F 29.6 g C 126.5 g NaCl 3.7 g	
22	水	1年生校外学習・2年社会体験活動・3年修学旅行のため給食なし					
23	木	1年生校外学習予備日・2年社会体験活動・3年修学旅行のため給食なし					
24	金	さわらは敦賀でとれ たものです。	パン 牛乳 さわらのハーブ揚げ 野菜スープ ブロッコリーの酢しゅうゆあえ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	パン でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんにく セロリー にんじん もやし キャベツ コーン パセリ ブロッコリー E 798 kcal P 35.1 g F 28.3 g C 96.3 g NaCl 4.0 g	
27	月	春雨は、じゃがいも やきつまいもから作 られます。	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 中華風春雨スープ ブロッコリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぶたにく	ラード さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しょうが ブロッコリー E 796 kcal P 28.5 g F 20.3 g C 121.4 g NaCl 3.6 g	
28	火	和食給食	菜めし 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 もやしとコーンのひたし	かつお ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	さとう ごめ じゃがいも ごんにゃく さとう ごまあぶら さとう	ひろしまな きょうな だいこんな にんじん えだまめ もやし きゅうり コーン しょうが E 775 kcal P 30.1 g F 15.1 g C 125.3 g NaCl 3.7 g	
29	水	歯っぴー献立	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ふんにゅう(ぎゅうにゅう) セラチンかんてん	パン さとう あぶら じゃがいも さとう クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ E 912 kcal P 29.2 g F 38.1 g C 112.3 g NaCl 3.6 g	
30	木	ちくわなどの練り製 品は、敦賀の特産品 です。	パン 牛乳 ちくわのカレー揚げ(2個) きのこ鶏肉のスープ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ベーコン	パン ごむぎこ あぶら	えのきだけ コーン にんじん しめじ たまねぎ キャベツ E 776 kcal P 33.9 g F 23.4 g C 103.0 g NaCl 4.7 g	
31	金	沖縄県の献立	パン 牛乳 マーミナチャンプルー 春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし ぶたにく	あぶら だいずあぶら はるさめ ラード でんぷん ごむぎこ さとう あぶ ら ごめ あめ ショートニング	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが E 863 kcal P 31.0 g F 33.6 g C 105.4 g NaCl 3.4 g	

※ 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。

※ 献立内容は都合により変更になる場合があります。

## <5月食材の主な産地>

### 魚 類

さわら…敦賀



2017年さわらの漁獲量日本一は福井県でした。  
2位は京都、3位は鳥根県の順になっています。

### 野 菜 類

もやし・・・岐阜  
切干大根・・・愛知  
キャベツ・・・愛知  
ねぎ・・・滋賀  
きゅうり・・・高知  
本しめじ・・・長野  
白ねぎ・・・大分

じゃがいも・・・長崎  
にんじん・・・徳島  
たまねぎ・・・北海道  
にんにく・・・青森  
しょうが・・・高知  
だいこん・・・千葉  
えのき・・・長野

### 牛 乳 (3月実績)



大阪  
奈良  
和歌山  
北海道  
熊本



※産地は予定のため変更になる場合があります。