



平成30年度 5月 学校給食献立予定表



韮崎西中学校

4月給食指導目標：安全で衛生的な給食活動をしよう、食事環境の工夫をしよう、好ましい人間関係を作ろう

日	献立名	牛乳	血や肉、骨や歯となり体をつくる		体の調子を整え、病気を予防する		熱や力の元になる		
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海そう)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いちも・砂糖)	6群 (油脂)	
1火	ココア揚げパン	○					パン,ココア	米油	
	コーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ,大根,コーン,にんにく	さとう	米油	
	小魚			小魚					
	ポークビーンズ			豚肉,大豆,金時豆		にんじん,トマト	玉ねぎ,枝豆,しめじ	じゃがいも	オリーブ油,マ・ガ'リ
	果物(デコボン)						デコボン		
2水	たけのこごはん	○	油揚げ	小魚	にんじん,さやえんどう	たけのこ	七分つき米,大麦,強化米,さとう	米油	
	かつおの竜田揚げ		かつお			生姜	かたくり粉	米油	
	水菜とサ・サのサラダ		マ'油漬		きょうな,パプリカ	もやし,きゅうり,レモン,にんにく,玉ねぎ	さとう	米油,白ごま	
	あさりのすまし汁		かつお厚削り節,豆腐,あさり	わかめ	にんじん,こまつな	えのきたけ			
	抹茶ミルクゼリー		甘納豆	生クリーム				抹茶ゼリーの素	
7月	七分つき米ごはん	○					七分つき米,大麦,強化米		
	鶏肉とうすら卵の七味煮		鶏肉,うすら卵		パプリカ,さやいんげん	生姜,にんにく,こんにゃく	かたくり粉,じゃがいも,さとう	米油	
	キャ'サとひじきのサラダ		糸かまぼこ	干ひじき	にんじん	キャベツ,もやし,コーン,枝豆			
	小魚			小魚					
	大根と京菜のみそ汁		生揚げ,みそ	煮干し(だし用),わかめ	にんじん,きょうな	えのきたけ,大根			
はちみつレモンゼリー					レモン	ケ'リーの素,はちみつ			
8火	はちみつパン	○					パン		
	五目焼きそば		豚肉		にんじん,ピーマン	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ,もやし	蒸し中華めん,さとう	米油	
	蒟蒻と大根のサラダ		鶏肉		パプリカ,ほうれんそう	こんにゃく,大根,コーン		マ'ネ'ズ,白ごま	
	かきたまスープ		豆腐,卵		チンゲンサイ	玉ねぎ,ほんしめじ,生姜	かたくり粉	ごま油	
	果物(パインアップル)						パインアップル		
9水	ビビンバ	○	豚肉,錦糸卵,みそ		にんじん,ほうれんそう	にんにく,生姜,玉ねぎ,ぜんまい,大豆もやし,切干大根	七分つき米,大麦,強化米,さとう	米油,白ごま,ごま油	
	ごぼうと豆のり塩チップス		大豆	小魚,青のり		ごぼう	薄力粉	米油,黒ごま	
	わかめスープ		豆腐	わかめ		えのきたけ,生姜,ねぎ	かたくり粉	ごま油	
	果物(オレンジ)						オレンジ		
10木	メープルパン	○	卵				パン,メープルシロップ,さとう,薄力粉	バター,アーモンドプードル	
	ファイバーサラダ			干ひじき	さやいんげん	切干大根,れんこん,枝豆,とうもろこし		白ごま,マ'ネ'ズ	
	レタスとトマトのスープ		ベーコン,あさり,卵		トマト,こまつな	にんにく,えのきたけ,玉ねぎ,レタス	じゃがいも	オリーブ油	
	果物(パインアップル)						パインアップル		
11金	発芽玄米ご飯	○					米,大麦,発芽玄米,強化米		
	鮭の塩焼き(銀鮭)		鮭						
	野菜のそぼろ和え		鶏肉		こまつな,にんじん	生姜,キャベツ	さとう,かたくり粉	米油	
	アーモンド小魚			小魚				アーモンド	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	煮干し(だし用)	にんじん,あさつき	ごぼう,大根,こんにゃく,干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
果物(みしょうかん)					みしょうかん				
14月	七分つき米ごはん	○					七分つき米,大麦,強化米		
	和風ハンバーグおろしソースかけ		豚肉,鶏肉,凍り豆腐,卵		にんじん,しそ葉	玉ねぎ,枝豆,大根	パン粉,さとう		
	野菜炒め		ちくわ		にんじん,にら	にんにく,生姜,しめじ,キャベツ,もやし		ごま油	
	豆乳汁		豆腐,みそ,豆乳	煮干し(だし用)	にんじん	ごぼう,大根,えのきたけ,ねぎ		ごま油	
果物(日向夏)					ひゅうがなつ				
15火	ごまパン	○					パン		
	いかのカレー粉揚げ		いか			生姜	さとう,かたくり粉,薄力粉	米油,米油	
	野菜のさっぱり和え			塩昆布	にんじん,ほうれんそう	大根,れんこん,キャベツ,レモン	さとう	ごま油	
	かみかみ黒豆		黒豆						
	きつねうどん		かつお厚削り節,油揚げ		こまつな,にんじん	ねぎ	うどん,さとう		
	果物(バナナ)						バナナ		
16水	キャロットピラフ	○			にんじん,パセリ	玉ねぎ	七分つき米,大麦,強化米	バター,米油	
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト	トマト	にんにく,生姜,レモン			
	グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,コーン,レモン,にんにく,玉ねぎ	さとう	オリーブ油,米油	
	ポテトスープ		ベーコン		にんじん,こまつな	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		
カフェオレゼリー			牛乳,生クリーム				コーヒーゼリーの素		

17 木	きなこミルク蒸しパン	○	きなこ	牛乳			薄力粉,甘納豆	
	チャーシュー麺		豚肉,鶏肉,八丁みそ		にんじん	きゅうり,生姜,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	蒸し中華めん,さとう	ごま油
	ちりめんサラダ	○		小魚	さやいんげん,にんじん	キャベツ,もやし,生姜	さとう	白ごま,米油,ごま油
	にら玉スープ		豆腐,卵		にら	玉ねぎ,えのきたけ,生姜	かたくり粉	ごま油
	果物(バナナ)					バナナ		
18 金	みそカツ丼	○	豚ロース,卵,みそ			キャベツ,にんにく	七分つき米,大麦,強化米,薄力粉,パン粉,さとう,かたくり粉	米油
	かぶのごま酢あえ				こまつな,にんじん	かぶ,もやし,コーン	さとう	白ごま,ごま油
	小魚	○		小魚				
	ほうれん草のすまし汁		かつお節,豆腐		にんじん,ほうれんそう	えのきたけ		
	果物(オレンジ)					オレンジ		
21 月	ゆかりご飯	○			ゆかり		七分つき米,大麦,強化米	
	さばのピリ辛焼き		さば			にんにく	さとう	ごま油,白ごま
	カラフルサラダ	○			パプリカ,こまつな	キャベツ,きゅうり,コーン,枝豆		ドレッシング
	おかひじきのみそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	煮干し(だし用)	にんじん,おかひじき	えのきたけ		
	ナタデココ入りソーダゼリー					ナタデココ	蒟蒻ゼリーの素	
22 火	ガーリックトースト	○			パセリ	にんにく	パン	マーガリン
	パプリカミートソース		豚肉,大豆	粉チーズ	にんじん,トマト,パプリカ	にんにく,生姜,玉ねぎ,セロリ,しめじ	スパゲティ,さとう	米油,オリーブ油,マーガリン
	かぶサラダ	○	マヨネーズ		パプリカ	キャベツ,かぶ,コーン,枝豆	さとう	米油
	根菜スープ		ベーコン		にんじん,パセリ	にんにく,ごぼう,切干大根,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油
	果物(キウイフルーツ)					キウイフルーツ		
23 水	コッペパン	○					パン	
	白身魚のフライ		ホキ,卵		サニーレタス		薄力粉,パン粉	米油,タルタルソース
	キャベツとベーコンのソテー	○	ベーコン		にんじん,ピーマン	しめじ,キャベツ		オリーブ油
	かみかみ黒豆		黒豆					
	ミネストローネ		ベーコン,大豆	粉チーズ	にんじん,トマト	にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ,セロリ	さとう,じゃがいも,マカロニ	オリーブ油,バター
	果物(バナナ)					バナナ		
24 木	親子丼	○	鶏肉,なると,卵		みつば	生姜,干し椎茸,玉ねぎ	七分つき米,大麦,強化米,さとう	米油
	ごま酢あえ				さやいんげん,にんじん	大根,キャベツ,もやし,コーン	さとう	白ごま,ごま油
	アーモンド小魚	○		小魚				アーモンド
	かまぼこ小松菜のすまし汁		かつお節,かまぼこ,豆腐		にんじん,こまつな	ぶなしめじ		
	果物(グレープフルーツ)					グレープフルーツ		
25 金	カレーライス	○	豚肉	スライス粉チーズ	にんじん	生姜,にんにく,玉ねぎ,りんご,枝豆	七分つき米,大麦,じゃがいも	米油,カレールウ
	福神漬					大根(福神漬)		
	海藻サラダ	○	マヨネーズ	わかめ,昆布,赤つものまた,白まふのり	にんじん	大根,コーン,きゅうり,生姜	さとう	ごま油,米油
	フルーツポンチ					レモン,バナナ,みかん,アップル,りんご,グレープフルーツ,パイナップル	さとう	
28 月	七分つき米ごはん	○					七分つき米,大麦,強化米	
	豚肉の生姜焼き		豚肉,みそ			玉ねぎ,りんご,にんにく,生姜	さとう	
	キャベツと枝豆のサラダ	○		わかめ	にんじん	キャベツ,コーン,枝豆	さとう	ごま,ごま油
	みそけんちん汁		かつお厚削り節,豆腐,みそ		にんじん,こまつな	ごぼう,大根,干し椎茸,ねぎ	さといも	
	果物(日向夏)					ひゅうがなつ		
29 火	コッペパン	○					パン,いちごジャム	
	白身魚のピカタ		メルルーサ,卵	粉チーズ	パセリ	りんご,レモン	はちみつ,薄力粉,さとう	マヨネーズ
	ジャーマンポテト	○	ウインナー			にんにく,玉ねぎ,コーン,グリーンピース	じゃがいも	米油,バター
	アーモンド小魚			小魚				アーモンド
	かぶと鶏肉のスープ		鶏肉,大豆		にんじん,かぶ(葉)	玉ねぎ,かぶ,えのきたけ		
	果物(バナナ)					バナナ		
30 水	ごま塩ごはん	○					七分つき米,大麦,強化米	黒ごま塩
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉			にんにく,生姜	さとう,薄力粉,かたくり粉	米油
	野菜のごま和え	○	トースト		さやいんげん,にんじん	キャベツ,コーン,もやし	さとう	白ごま,白ごま
	わかめと厚揚げのみそ汁		生揚げ,みそ	煮干し(だし用),わかめ	にんじん,あさつき	玉ねぎ,干し椎茸		
	果物(デコボン)					デコボン		
31 木	まるパン	○					パン	
	肉だんごもち米蒸し		豚肉,鶏肉,卵			生姜,玉ねぎ,干し椎茸	パン粉,もち米	
	塩ナムル	○			チンゲンサイ,にんじん	大豆,もやし		ごま油,ドレッシング,白ごま
	かみかみ黒豆		黒豆					
	しょうゆラーメン		鶏肉,なると	わかめ,煮干し(だし用)	にんじん,ほうれんそう	生姜,にんにく,玉ねぎ,筍,もやし,コーン,ねぎ	中華麺	ごま油
	果物(オレンジ)					オレンジ		

