



令和6年度5月分中学校給食献立表



沼江市立中学校給食センター

日 曜 日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	ハヤシライス 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ ジュシーオレンジ	米 なたね油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 キャベツ コーン きゅうり ジュシーオレンジ	851 kcal 30.1 g 28.1 g	
2 木	ご飯 牛乳 白身魚の抹茶揚げ ごま和え かきたま汁	米 小麦粉 なたね油 白すりごま 上白糖 片栗粉	牛乳 たら 鶏卵 木綿豆腐 わかめ	キャベツ 人参 小松菜 長ねぎ	757 kcal 37.6 g 23.8 g	2日 八十八夜献立 立春から数えて88日目を 八十八夜といい、春から夏に 季節が移り変わる節目の日で す。この時期は茶摘みが盛ん になります。今年は5月1日が 八十八夜です。給食では、1 日遅れですが、抹茶を衣に 使った白身魚の抹茶揚げを提 供します。香りも楽しみなが ら、味わって食べてください。
7 火	ご飯 牛乳 煮し鶏の玉ねぎソース 揚げじゃがサラダ 福菜のごま汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	780 kcal 35.5 g 23.4 g	
8 水	揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ コーン	841 kcal 31.7 g 40.7 g	
9 木	わかめ入りピースご飯 牛乳 さわらの西京焼き 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 なたね油 ごま油	牛乳 わかめ さわら 白みそ 豚肉 鶏肉 豆乳 赤みそ	グリーンピース にんにく 人参 もやし 小松菜 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	749 kcal 41.1 g 19.8 g	
10 金	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ じゃがサラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし 小松菜	798 kcal 37.7 g 26.3 g	9日 わかめ入りピースご飯 グリーンピースは、エンドウ豆の 一種で、豆が完全に熟す前の 実のことです。今は冷凍や缶詰 などで、一年中食べることが できますが、旬は4～5月で す。旬の食材は、新鮮で味も おいしく、栄養価も高いといわ れています。苦手な人もいる かもしれませんが、ぜひ旬が 旬のグリーンピースを味わって ください。
13 月	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 和風揚げ豆サラダ けんちん汁	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま なたね油 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 木綿豆腐	もやし きゅうり コーン 人参 生姜 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	778 kcal 35.4 g 22.7 g	
14 火	カレートースト 牛乳 チキントマトシチュー フレンチサラダ	パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜 きゅうり コーン	749 kcal 33.5 g 35.4 g	
15 水	豚丼 牛乳 野菜のおかか和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ しらたき グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	773 kcal 36.8 g 21.6 g	
16 木	ご飯 牛乳 あじの韓国風みそ焼き 揚げごぼうサラダ 和風汁	米 ごま油 上白糖 なたね油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 あじ 赤みそ 鶏肉 うずらの卵	にんにく 長ねぎ ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 大根	749 kcal 37.7 g 22.1 g	
17 金	たんめん 牛乳 鶏肉と野菜の揚げ煮 サンフルーツ	中華麺 なたね油 片栗粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ いら 長ねぎ ピーマン サンフルーツ	781 kcal 34.5 g 22.7 g	22日 塩ナムル ナムルは、野菜を下茹でした ものを、調味料とごま油、ごま などと和えたものです。今日 の塩ナムルは、名前の通り醤油 ではなく、塩をベースにした ナムルです。普段のナムルよ りもあっさりとしていて、インバ クのある味付けの麻婆豆腐 とも相性抜群です。
20 月	ご飯 牛乳 油淋魚 野菜の中華味 春雨スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	牛乳 たら 豚肉	長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ テンゲン菜	753 kcal 32.1 g 20.9 g	
21 火	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン ハニーマスタード 野菜スープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ コーン しめじ 白菜 小松菜	742 kcal 30.0 g 25.5 g	
22 水	麻婆豆腐丼 牛乳 塩ナムル 卵とわかめのスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 玉ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ いら キャベツ もやし	835 kcal 39.4 g 30.2 g	
23 木	ご飯 牛乳 つくね焼き 梅ドレ揚げ豆サラダ もずくのみそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ ひよこ豆 油揚げ もずく 赤みそ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン 練り梅 小松菜	840 kcal 35.8 g 26.9 g	
24 金	トマトツナのスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ レモンヨーグルトケーキ	スパゲッティ なたね油 上白糖 小麦粉 パター	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ わかめ 鶏卵 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース キャベツ きゅうり レモン果汁	864 kcal 38.4 g 29.4 g	23日 つくね焼き 沼江市の中学校給食センター では、市内の中学校4校の給 食作って各校に配送していま す。全校分で約1560食ありま すが、ハンバーグや餃子、コ ロッケやつくね焼きなど、1つ 1つ成形して焼いて提供して います。
27 月	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ メロン	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン メロン	836 kcal 27.0 g 26.4 g	
28 火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 野菜のからし和え 豚汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	葉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 人参、ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	769 kcal 38.6 g 23.2 g	
29 水	スタミナ丼 牛乳 バリバリサラダ いら玉スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 干し椎茸 ピーマン キャベツ コーン いら	806 kcal 36.0 g 25.0 g	
30 木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 大根 小松菜 キャベツ 長ねぎ	751 kcal 35.9 g 22.0 g	
31 金	チキンピラフ 牛乳 豆腐ナゲット ごまだれサラダ キャベツスープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン グリーンピース もやし きゅうり 小松菜 キャベツ 長ねぎ	812 kcal 32.2 g 35.9 g	教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等で確認ください。

