

5月予定献立表

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にかからの給食をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからの脂質を摂る食品 【ビタミン・食物せんい】	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg)
1日 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	豚肉 コーン 厚揚げ みそ (うるめだし) 豆乳プリン(豆乳 水あめ ショートニング 砂糖 植物油脂 食塩 予ネストリン)	志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 さとう	しょうが ほうれん草 もやし にんじん コーン 玉ねぎ ごぼう にんにく にんじん ねぎ	E 837 P 29.8 F 28.3 M 2.5 Ca 331
2日 木	ごはん 揚げぎょうざ(2個) もやしのナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 ごま油 ごま さとう かたくり粉 ごま油 サラダ油	鉄鍋ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にんにく 鶏肉 豚肉 ひききでん粉 醤油 植物油脂 植物性たん白 砂糖 食塩 予ネストリン 食塩 香辛料 酵母エキス 小麦粉 大豆粉) もやし にんじん きゅうり ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが	E 847 P 32.0 F 28.7 M 3.0 Ca 375
7日 火	ひじきごはん コロッケ ツナと野菜のサラダ 豆腐のみそ汁	ひじき 油揚げ ツナ 豆腐 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう 大豆油 コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 食塩 食塩 食塩 エキス コショウ パン粉 バター-ミルク)	にんじん むぎ枝豆 キャベツ ブロッコリー コーン えのきたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	E 761 P 25.5 F 24.3 M 3.2 Ca 327
8日 水	ごはん のり佃煮 あじの香味フライ 野菜のおひたし 茗竹汁	あじ ローズハム【卵・乳】 かまぼこ わかめ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ のり佃煮(水あめ 砂糖 干しあまのり 干しヒトエグツ でん粉 はちみつ) 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう 手まりふ	にんじん もやし キャベツ たけのこ ねぎ	E 741 P 30.6 F 18.7 M 2.7 Ca 303
9日 木	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 加賀れんこんの炒め物 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 チーズ ちくわ 油揚げ わかめ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ エッグクアマヨネーズ【卵不使用】 パン粉 コーンフ레이크 サラダ油 さとう ごま	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	E 790 P 32.8 F 23.1 M 2.9 Ca 347
10日 金	ごはん だし巻きたまご きゅうりのさっぱりあえ 肉じゃが	だし巻きたまご(卵 砂糖 植物油脂 かつおだしでん粉 醤油 食塩 だし みりん でん粉 植物性たん白 食塩 香辛料) 牛肉	志賀町産コシヒカリ さとう サラダ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	E 755 P 28.5 F 18.6 M 2.7 Ca 313
13日 月	ごはん さばのみそ煮 野菜とツナののり酢煮 沢煮焼	さばのみそ煮(さばのみそ 砂糖 発酵調味料 でん粉) ツナ のり 豚肉 (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう	きゅうり もやし にんじん 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 三つ葉	E 794 P 31.7 F 26.2 M 2.7 Ca 294
14日 火	ごはん チンジャオロースウ ブロッコリーの中華あえ たまごスープ ヨーグルト	豚肉 たまご ヨーグルト【乳】	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	ピーマン 黄ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	E 702 P 27.9 F 20.8 M 2.4 Ca 385
15日 水	ごはん 鮭のマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ 大根とわかめのみそ汁	鮭 みそ ひじき ローズハム【卵・乳】 油揚げ わかめ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ エッグクアマヨネーズ【卵不使用】 さとう ごま油	玉ねぎ パセリ もやし にんじん むぎ枝豆 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 800 P 30.6 F 30.2 M 3.0 Ca 321
16日 木	(鯖)わかめごはん かき揚げ 野菜のあえ物 五目うどん	わかめ 鶏肉 油揚げ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう 米粉うどん	かき揚げ(玉ねぎ 人参 小松菜 さつまいも 小麦粉 でん粉 醤油 食塩) キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 にんじん 干しいたけ ねぎ	E 809 P 23.5 F 24.6 M 3.2 Ca 333
17日 金	食パン いちご&マーガリン チキンとアスパラのトマトソテー コールスローサラダ じゃがいもの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン【卵・乳】 豆乳	食パン(小麦粉 ショートニング 砂糖 イースト 食塩 食塩を主要原料とする食塩) いちご&マーガリン (小麦粉 砂糖 食塩 植物油脂 食塩 パン-ミルクパウダー) 米粉 かたくり粉 大豆油 オリーブ油 さとう エッグクアマヨネーズ【卵不使用】 さとう サラダ油 じゃがいも バター シチュールツ【乳】 ペシャメルソース【乳】	アスパラガス 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草	E 801 P 29.9 F 36.7 M 4.0 Ca 353
20日 月	ごはん 松風焼き きゅうりとコーンのサラダ ごぼうのみそ汁	鶏肉 牛肉 大豆ミート たまご チーズ 牛乳 みそ 豆腐 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ パン粉 さとう ごま エッグクアマヨネーズ【卵不使用】	玉ねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	E 805 P 29.5 F 28.0 M 2.6 Ca 365
21日 火	チャーハン ターサイパオズ(2個) フルーツ杏仁 豆腐スープ	豚肉 炒りたまご 杏仁豆腐(水又は乳製品を主要原料とする食品 水あめ 加糖たん白 砂糖 砂糖 さとう糖 果糖液糖 食塩(ソウダ灰)) 豆腐	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく ターサイパオズ(キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 でん粉 パン粉 醤油 ひきき 砂糖 食塩 調味料 オイスターソース 食塩 香辛料 小麦粉) みかん パイン もも たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ	E 817 P 25.9 F 28.6 M 3.3 Ca 386
22日 水	ごはん ししゃものお湯揚げ(2本) 切干大根の煮物 豚汁 さくらんぼゼリー	ししゃも 煮のり 油揚げ 豚肉 みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉 ごま 大豆油 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん ごぼう にんにく ねぎ さくらんぼゼリー(はぐらんぼ 砂糖 さとう糖 果糖液糖 砂糖 さとう糖 ワイン レモン果汁)	E 770 P 25.6 F 20.1 M 2.3 Ca 401
23日 木	ごはん 豚肉の黒酢あん キャベツとハムのサラダ 春雨スープ	豚肉 ローズハム【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 大豆油 サラダ油 さとう 春雨	にんじん ビーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ にんじん チンゲン菜 ぶなしめじ	E 767 P 27.7 F 21.0 M 2.8 Ca 282
24日 金	カレーライス(もち麦ごはん) (チキンカレー) ウィンナー(2本) 野菜の福神あえ	鶏肉 チーズ ウィンナー(豚肉 水あめ さとう糖 砂糖 食塩 香辛料)	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 じゃがいも カレールツ【乳】 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご ブルーン キャベツ きゅうり もやし 福神漬	E 958 P 31.9 F 32.9 M 4.3 Ca 337
27日 月	ごはん 鮭チーズカツ じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉と野菜のすまし汁	鮭チーズカツ(鮭 パン粉 玉ねぎ チーズ 小麦粉 植物油脂 でん粉 砂糖 食塩 大豆たん白 さとう糖) ささみ 豚肉 (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 大豆油 じゃがいも エッグクアマヨネーズ【卵不使用】	にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん 三つ葉	E 852 P 28.1 F 29.9 M 2.5 Ca 283
28日 火	豚丼(もち麦ごはん) (豚肉炒め煮) ほうれん草のみそ汁 オレシジ	豚肉 油揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 さとう	こんにゃく ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 大根 えのきたけ オレシジ	E 777 P 29.6 F 21.7 M 2.3 Ca 331
29日 水	ごはん ハムとチーズのたまご焼き こんにゃくのピリ辛 野菜と厚揚げのみそ汁	ハムチーズピカタ(卵 植物油脂 チョップドハム チーズ 砂糖 食塩) 鶏肉 厚揚げ みそ (うるめだし)	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 じゃがいも	こんにゃく もやし にんじん ビーマン 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	E 732 P 25.8 F 20.5 M 2.8 Ca 357
30日 木	ごはん 焼売(2個) 海そうサラダ 八宝菜	ホク焼売(豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス しょうが 香辛料 小麦粉) 海そうミックス 豚肉 うすら卵	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 ごま サラダ油 ごま油 さとう かたくり粉	キャベツ きゅうり もやし にんじん しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	E 765 P 27.8 F 22.8 M 2.7 Ca 325
31日 金	きなこ揚げパン マカロニサラダ ポークビーンズ はちみつレモンゼリー	きな粉 マカロニ 大豆 豚肉 生クリーム	コッペパン(小麦粉 ショートニング イースト 食塩 大豆油 さとう マカロニ エッグクアマヨネーズ【卵不使用】 さとう サラダ油 米粉 バター じゃがいも サラダ油 さとう) はちみつレモンゼリー(水あめ 果糖液 さとう糖 液糖 レモン果汁 はちみつ)	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	E 791 P 23.6 F 35.7 M 3.0 Ca 300

※献立は都合により変更になることがあります

★今月の地場産物★
町内産：米、もち麦
県内産：牛乳、大豆、たまご、加賀れんこん、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、みつば、トマト、りんご