



5月南中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会
就学支援課
保健給食係
TEL : 046-252-8749

	献立名	血や肉の元(赤)	体の調子を 整える元(緑)	熱や力の元(黄)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	給食有無
1 水	バターチキンカレー かぼちゃコロッケ ブロッコリーのマリネ ごはん 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 乳 大豆 寒天 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ ブロッコリー 赤ピーマン りんご	砂糖 バター 小麦粉 片栗粉 大豆油 オリーブ油 米	795kcal 24.4g 21.5g 3.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○
2 木	きびなごの南蛮漬け 厚焼き玉子 いんげんの海苔和え しゅうまい ごはん 牛乳	きびなご 卵 大豆 油揚げ かつおだし のり(エビ・カニ) 乳 豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 青ピーマン 人参 いんげん	大豆油 砂糖 片栗粉 小麦粉 水あめ はちみつ ごま 米	772kcal 25.3g 18.9g 3.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○
7 火	味噌カツ ゆずキャベツ ひじきの煮物 ささみのスタミナソテー ごはん 牛乳	豚肉 卵 大豆 乳 味噌 昆布 ひじき 油揚げ さば節 鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 ゆず いんげん チンゲンサイ 玉ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 水あめ ごま 片栗粉 こんにゃく サラダ油 中濃ソース 米	804kcal 26.5g 23.9g 3.8g	1年:○ 2年:○ 3年:○
8 水	焼き肉 マカロニサラダケチャップ和え たけのこの土佐煮 NEW 大学いも ごはん 牛乳	豚肉 昆布 さば節 かつお節 牛乳	玉ねぎ にんにく りんご 生姜 青ピーマン きゅうり 人参 たけのこ	砂糖 ごま油 マカロニ こんにゃく サラダ油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 大豆油 米	873kcal 26.1g 23.3g 4g	1年:○ 2年:○ 3年:○
9 木	ハンバーグ(ハニーマスタードソース) NEW ほうれん草とコーンのバター醤油炒め マッシュポテト コールスロー ピーチゼリー ごはん 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 卵 乳 生クリーム スキムミルク 白いんげん豆 寒天 牛乳	にんにく ほうれん草 コーン 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり 桃	マヨネーズ はちみつ バター 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 米	902kcal 24.3g 36.2g 2.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○
10 金	サバの味噌煮 五目きんぴら かぼちゃの煮物 枝豆入り玉子焼き ごはん 牛乳	サバ 味噌 大豆 さつま揚げ 寒天 昆布 さば節 卵 かつおだし 牛乳	人参 ごぼう いんげん かぼちゃ 枝豆	サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 米	820kcal 31.9g 20g 2.3g	1年:○ 2年:○ 3年:○
13 月	2色衣の豆腐とすり身の落とし揚げ NEW スタミナ肉もやし キムチチヂミ きゅうりとたくあんの即席漬け ごはん 牛乳	豆腐 卵 さけ ひじき 青粉 豚肉 ゼラチン 鶏だし かつおだし 大豆 昆布 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 生姜 もやし には にんにく 白菜 りんご きゅうり たくあん	天ぷら粉 大豆油 片栗粉 小麦粉 オイスターソース 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま 米	679kcal 19.7g 17.1g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:×
14 火	ハッシュドポーク ごますあえ きなこ芋 ごはん 牛乳	豚肉 鶏だし スキムミルク チーズ きな粉 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト いんげん もやし きゅうり	サラダ油 じゃが芋 濃厚ソース バター 小麦粉 砂糖 ごま きび砂糖 ごま油 さつま芋 大豆油 米	826kcal 27g 20.4g 2.8g	1年:○ 2年:○ 3年:×
15 水	八宝菜 コーンコロッケ 杏仁豆腐 ごはん 牛乳	豚肉 イカ 鶏だし 大豆 乳 寒天 牛乳	生姜 白菜 人参 青ピーマン たけのこ きくらげ コーン	片栗粉 サラダ油 小麦粉 オイスターソース 砂糖 パン粉 ごま油 大豆油 米	750kcal 25.1g 18.3g 1.9g	1年:○ 2年:○ 3年:×
16 木	唐揚げ(甘辛おろしソース) 二郎玉炒め 切干大根の煮物 ネギ塩キャベツ ごはん 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 寒天 鶏だし かつおだし 牛乳	にんにく 生姜 大根 には 玉ねぎ 切干大根 いんげん 人参 キャベツ ねぎ	小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま油 米	801kcal 32.8g 21.6g 2.3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
17 金	厚揚げの肉味噌坦々がけ NEW ほうれん草しゅうまい(醤油なし) こんにゃくとごぼうの炒め煮 もやしとツナのピリ辛ナムル のりふりかけ(別付け) ごはん 牛乳	厚揚げ 鶏だし 豚肉 味噌 かつおだし ツナ 大豆 のり 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 ごぼう には もやし	サラダ油 ごま こんにゃく 砂糖 小麦粉 ごま油 米	784kcal 29.2g 27.3g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
20 月	エビカツ(チリソースがけ) NEW ブロッコリーのごまチーズ和え コーンクリームオムレツ 枝豆と大豆のペペロンチーノ ごはん 牛乳	エビ 卵 乳 鶏だし チーズ スキムミルク 大豆 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー コーン 枝豆	大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉 オリーブ油 米	840kcal 30.9g 25.3g 3.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○
21 火	お蕎麦屋さんのカレーライス ちくわときゅうりの胡麻ボンサラダ じゃが芋の青のりフライ ごはん 牛乳	豚肉 油揚げ 昆布 かつおだし さば節 わかめ 竹輪 大豆 おからパウダー 青のり(エビ・カニ) 牛乳	しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり りんご	サラダ油 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋 小麦粉 天ぷら粉 大豆油 米	774kcal 27g 20.2g 3.8g	1年:○ 2年:○ 3年:○
22 水	豚もやしちゃんぽん風炒め NEW ワインナーのカレーチーズ揚げ プーチ肉まん カリフラワーの酢味噌和え ごはん 牛乳	豚肉 なんと 乳 卵 味噌 鶏だし ソーセージ チーズ 大豆 かつおだし 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 きくらげ ブロッコリー にんにく カリフラワー	ごま油 砂糖 片栗粉 天ぷら粉 大豆油 小麦粉 ごま 米	750kcal 28.1g 21.3g 2.2g	1年:○ 2年:○ 3年:○
23 木	鶏照り丼 スパゲッティサラダ さつま芋のフリッター きのこのうま煮 ごはん 牛乳	鶏肉 卵 大豆 乳 青のり(エビ・カニ) 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン しいたけ しめじ	片栗粉 こんにゃく サラダ油 スパゲッティ さつま芋 マヨネーズ 大豆油 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米	914kcal 32.5g 29.9g 1.8g	1年:×
24 金	ミートボールのデミグラスソース煮 NEW カラフルサラダ オムレツ コッペパン 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 鶏だし ツナ 寒天 卵 生クリーム スキムミルク チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン きゅうり 枝豆	じゃが芋 サラダ油 砂糖 オリーブ油 ウスターソース 小麦粉 片栗粉 コッペパン	792kcal 27.8g 25.1g 3.3g	1年:○ 2年:○ 3年:○
28 火	二郎玉豚キムチ すけんび おぐらの胡麻和え ヨーグルトゼリー ごはん 牛乳	豚肉 ゼラチン 昆布 卵 かつおだし 大豆 乳 牛乳	白菜 ねぎ 大根 人参 玉ねぎ には にんにく 生姜 オクラ りんご	サラダ油 ごま油 砂糖 さつま芋 大豆油 きび砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 米	793kcal 26.2g 18.5g 1.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
29 水	マーボー豆腐 ちくわの紅生姜揚げ 三色ナムル こんにゃくのオランダ煮 ごはん 牛乳	豆腐 豚肉 鶏だし 竹輪 おからパウダー 大豆 かつおだし 牛乳	しいたけ たけのこ 人参 ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ きくらげ	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 天ぷら粉 大豆油 ごま こんにゃく 米	756kcal 25g 22g 3.3g	1年:○ 2年:○ 3年:○
30 木	チキンカツ(中濃ソース) 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ブロッコリーのからし和え きのこのチーズ炒め ごはん 牛乳	鶏肉 おからパウダー 卵 かつおだし さば節 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ またいたけ パセリ にんにく	天ぷら粉 パン粉 中濃ソース 大豆油 サラダ油 オリーブ油 米	768kcal 33.1g 20.4g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
31 金	ゴーヤチャンプルー(沖縄県郷土料理) じゃが芋唐揚げ もよしのキムチ和え さつま芋とりんごの甘煮 ごはん 牛乳	豆腐 豚肉 卵 大豆 鶏だし かつおだし 昆布 わかめ ゼラチン 牛乳	ゴーヤ 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 白菜 人参 には 大根 りんご	サラダ油 ごま油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 大豆油 ごま さつま芋 バター はちみつ 砂糖 米	818kcal 27.3g 23.3g 3.3g	1年:○ 2年:○ 3年:○

- ◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マーク を参考にしてください。
- ◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーン を持ってきてください。
- ◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。
- ◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。
- ◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。
- ◆給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。
- ※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。

牛乳(1本)
133kcal