

# 5月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付ききます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は

注意!

を表示します。  
スプーンマーク

## 中学生アイデア料理

### 5月17日(金) 『こまつなの変わり浸し+α』



鳳中学校3年生のアイデア料理です。

小松菜の他、高野豆腐、ちりめんじゃこ、わかめが入ったお浸しです。+αを加えたことでどんな味に仕上がっているか…お楽しみに!

5月の食に関する行事と言えば、みなさんもよく知っている「こどもの日」がありますね。

5月5日はこどもの日、端午の節句(たんごのせっく)とも言われ、こいのぼりを飾ったり、“かしわもち”や“ちまき”を食べます。

かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、

子孫繁栄といった願いが込められています。

給食では5月7日(火)にかしわもちが登場します。



○予約の前に支払いが必要です。  
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。  
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

7日(火)	カレー肉じゃが	8日(水)	白身魚フライ	9日(木)	鶏肉の照り焼き	10日(金)	みそおでん																																																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉じゃが</li> <li>かしわもち</li> <li>若竹汁</li> <li>ふりかけ</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 815 kcal          ○たんぱく質 28.1 g          ○脂質 12.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライ</li> <li>ミートパンネ</li> <li>三色お浸し</li> <li>大豆のいそ煮</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 798 kcal          ○たんぱく質 29.7 g          ○脂質 18.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>千切りイリチー</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 863 kcal          ○たんぱく質 32.7 g          ○脂質 21.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそおでん</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>さわらの袖庵焼き</li> <li>小松菜のオイスター炒め</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 797 kcal          ○たんぱく質 32.4 g          ○脂質 20.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
13日(月)	ポトフ	14日(火)	ハンバーグのきのこソース	15日(水)	油淋鶏	16日(木)	ポークカレーライス	17日(金)	豚肉の甘辛煮																																																							
<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフ</li> <li>オムレツのトマトソース</li> <li>野菜といかの炒め物</li> <li>フルーツコンポート</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 824 kcal          ○たんぱく質 28.3 g          ○脂質 22.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのきのこソース</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>グリーンポタージュ</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 798 kcal          ○たんぱく質 34.1 g          ○脂質 27.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>油淋鶏</li> <li>海鮮シューマイ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>もやしの炒めナムル</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 872 kcal          ○たんぱく質 30.9 g          ○脂質 27.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>いかのフリッター</li> <li>キャベツのソテー</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 852 kcal          ○たんぱく質 30.0 g          ○脂質 23.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛煮</li> <li>かれいのチリソースかけ</li> <li>★こまつなの変わり浸し+α</li> <li>じゃがいものブイヨン煮</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 823 kcal          ○たんぱく質 39.1 g          ○脂質 20.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
20日(月)	じゃがいものみそグラタン	21日(火)	カレー豆腐	22日(水)	じゃがいものいそ煮	23日(木)	豚肉のマスタード焼き	24日(金)	鶏肉のさっぱり煮																																																							
<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいものみそグラタン</li> <li>ウィンナーのケチャップ煮</li> <li>切干と野菜のこま酢炒め</li> <li>枝豆コーン</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 878 kcal          ○たんぱく質 27.2 g          ○脂質 29.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー豆腐</li> <li>焼ギョーザ</li> <li>卵スープ</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 793 kcal          ○たんぱく質 31.4 g          ○脂質 21.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいものいそ煮</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>白菜とうすあげの煮物</li> <li>ツナピーマン</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 806 kcal          ○たんぱく質 33.7 g          ○脂質 20.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のマスタード焼き</li> <li>キャベツとツナのスパゲティ</li> <li>五目汁</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 859 kcal          ○たんぱく質 35.8 g          ○脂質 27.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のさっぱり煮</li> <li>えびカツ</li> <li>もやしのからしあえ</li> <li>野菜サラダ</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 876 kcal          ○たんぱく質 34.2 g          ○脂質 30.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに	
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
27日(月)	肉団子のソースかけ	28日(火)	つけカレーうどん	29日(水)	スタミナソテー	30日(木)	鶏肉の香草焼き	31日(金)	チャージャン豆腐																																																							
<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子のソースかけ</li> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>きゅうりのおかか煮</li> <li>小松菜とエリンギのソテー</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 821 kcal          ○たんぱく質 27.9 g          ○脂質 27.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>つけカレーうどん</li> <li>鶏肉と大根のピリ辛煮</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 844 kcal          ○たんぱく質 30.2 g          ○脂質 22.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナソテー</li> <li>かき揚げ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>キムチたくあん</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 827 kcal          ○たんぱく質 30.8 g          ○脂質 21.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の香草焼き</li> <li>アイリッシュポテト</li> <li>イタリアンスープ</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 861 kcal          ○たんぱく質 29.6 g          ○脂質 29.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに		<ul style="list-style-type: none"> <li>チャージャン豆腐</li> <li>小松菜のお好み焼き</li> <li>春雨の甘酢煮</li> <li>大学いも</li> </ul> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 886 kcal          ○たんぱく質 27.1 g          ○脂質 22.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
●	●	●	●																																																													
えび	そば	かに																																																														
卵	乳	小麦	落花生																																																													
△	△	●	△																																																													
えび	そば	かに																																																														