

令和5年度 5月 献立表



伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	麦ご飯				米 麦		814kcal 30.1g 26.5%	八十八夜の献立
		のりの佃煮		のり		砂糖 水あめ てんぷん			
		黒はんぺんのお茶フライ	さば たら	いわし	せん茶	てんぷん 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		肉じゃが	豚肉		こんにゃく 玉ねぎ 人参 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
		もやしと豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ		もやし 根深ねぎ チンゲン菜				
		お茶プリン	豆乳		抹茶	砂糖			
2	火	中華おこわ	焼き豚		しょうが たけのこ 干し椎茸	米 砂糖	ごま油	813kcal 37.7g 28.2%	こどもの日の献立
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	あおのり	しょうが		マヨネーズ		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		沢煮椀	豚肉		ごぼう 人参 たけのこ 椎茸 みつば チンゲン菜				
		かしわ餅	小豆			米 砂糖 米粉			
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	お茶ご飯		昆布	せん茶	米 麦		762kcal 36.4g 24.9%	修学旅行 立わくわく
		さわらの西京焼き	さわら 西京みそ		しょうが				
		小松菜とお揚げのたいたん	油揚げ		キャベツ 小松菜	砂糖			
		吉野汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく 大根 人参 小松菜	片栗粉 里芋	油		
		わらび餅	きな粉			砂糖 わらび粉 てんぷん			
9	火	麦ご飯				米 麦		775kcal 32.5g 32.5%	
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		しょうが にんにく たけのこ パプリカ ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		きゅうり 人参 キャベツ	砂糖	はるさめ ごま ごま油		
		卵スープ	ベーコン 卵	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜	片栗粉	油		
10	水	横割り丸パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	792kcal 36.1g 35.5%	
		メンチカツ	豚肉 卵	牛乳	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ミニトマト			ミニトマト				
		ポトフ	豚肉		にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも	油		
		丹那ヨーグルト	ヨーグルト			砂糖			
11	木	給食なし							
12	金	給食なし							
15	月	給食なし							
16	火	麦ご飯				米 麦		767kcal 37.0g 25.8%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく	砂糖 片栗粉	ごま		
		ごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 干し椎茸 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		オレンジ			オレンジ				
17	水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	ショートニング バター	751kcal 22.9g 38.7%	
		ツナサラダ	マグロフレーク		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		大学芋				さつまいも 砂糖	油 ごま		
		ミネストローネスープ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト パセリ	じゃがいも マカロニ	バター		

献立表は、裏面に続きます



18	木	麦ご飯				米 麦		787kcal 33.3g 33.1%
		生揚げの四川煮	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油	
		アスパラサラダ	いか		キャベツ アスパラガス きゅうり 人参	砂糖	ごま ごま油	
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			
19	金	メキシカンライス	ウインナー		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン パプリカ	米	バター	841kcal 32.8g 37.4%
		鶏肉のマスタードがけ	鶏肉		玉ねぎ	小麦粉	油	
		ハムと野菜のソテー	ハム		人参 キャベツ もやし	片栗粉	油	
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	マカロニ	油	
		レアチーズ風デザート	ゼラチン	ヨーグルト 牛乳 寒天 チーズ 練乳 脱脂粉乳	レモン果汁	砂糖 水あめ		
22	月	麦ご飯				米 麦		767kcal 34.8g 33.8%
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ	砂糖 パン粉	バター	
		野菜のカレーソテー	ベーコン		人参 キャベツ とうもろこし チンゲン菜		油	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		干し椎茸 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく		ごま油	
23	火	麦ご飯				米 麦		836kcal 39.6g 23.8%
		焼きししゃも	ししゃも					
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 生揚げ ちくわ		こんにゃく たけのこ 人参 グリンピース	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	
		かきたま汁	豆腐 卵		玉ねぎ えのき チンゲン菜	片栗粉		
		バナナ			バナナ			
24	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	812kcal 33.8g 34.5%
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが			
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜 人参	砂糖	ごま油	
		パンプキンスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉	バター	
		アセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖		
25	木	ターメリックライス				米 麦	バター	810kcal 27.2g 33.0%
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 ビーマン トマト		油	
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油	
		パイナップル			パイナップル			
26	金	グリーンピースご飯		塩昆布	グリーンピース	米 麦		780kcal 28.8g 30.3%
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ 卵	青のり		小麦粉	油	
		千草和え	油揚げ		こんにゃく 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油	
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	油	
		ブルーベリーのクレープ	豆乳		ブルーベリー果汁 レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油	
29	月	麦ご飯				米 麦		787kcal 29.1g 30.3%
		ハッシュドボーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ		油	
		ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	人参 もやし	砂糖	ごま ごま油	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ			
30	火	麦ご飯				米 麦		759kcal 30.3g 30.3%
		さばの竜田揚げ	さば		しょうが	でんぷん 米粉	油	
		切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		こんにゃく 切り干し大根 干し椎茸 人参 えだまめ	砂糖	油	
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		人参 大根 根深ねぎ 小松菜	じゃがいも	ごま油	
		みかんゼリー			みかん果汁	水あめ 砂糖		
31	水	給食なし						

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

食べ物クイズ

問題：英語でトーストは、「焼いた食パン」の他にどんな意味があるでしょうか？

①感謝 ②乾杯 ③四角

 解説：イギリスでは、ワインの中にトーストのかけらを入れて回し飲みし、最後にトーストを食べた人を祝福するという古い習慣が由来となっています。乾杯、乾杯のあいさつ、祝杯を受ける人などの意味があります。答え：②

