



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表(中学校)

2023年 5月分



ドリームランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	二東豊中	バターロールパン	豚肉のカレー焼き アスパラサラダ チキンソーダスープ アセロラゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	アスパラガス とうもろこし キャベツ にんじん セロリ パセリ にんにく しょうが たまねぎ	パン じゃがいも ビーフン こめ油 ゼリー イタリアンドレッシング	850	36.3
2	火	多東豊中	わかめご飯	味付け肉団子(2個) 小松菜のごまおかか和え 豚汁	わかめ 鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ 豚肉	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ご飯 砂糖 さといも ごま こめ油 こんにやく パン粉	784	31.9
8	月		ごはん	あじフライ (卓上ソース) 海藻サラダ みそワタンスープ	あじ わかめ こんぶ ちくわ しろさりんさい 赤つまた 青つまた 豚肉 みそ	きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく	ご飯 こめ油 ごま 小麦粉 青じそドレッシング ワンタン パン粉	823	30.9
9	火		豆乳食パン (ブルーベリー)	オムレツきのこソース キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	卵 チーズ あさり 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	パン 砂糖 クリームポタージュ コーンフリーミードレッシング ジャガイロ コメ油 ジャム	911	34.8
10	水		ごはん	ポークシチューまい(2個) 豆腐の中華煮 オレンジ 豆入り小魚	豚肉 豆腐 大豆 かたくちいわし	にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや ほししいたけ しょうが オレンジ	ご飯 でん粉 ごま油 砂糖 こめ油 小麦粉 パン粉 ごま	868	36.8
11	木	多中3年 二中3年 高崎中3年	ごはん	鯛の塩焼き ごぼうサラダ 五目みそ汁 鉄分ヨーグルト	さば ハム 豆腐 わかめ あさり 油揚げ みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ こまつな	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング	955	35.0
12	金	多中3年 二中3年 高崎中3年	ミルクパン	ハンバーグマトソース 花野菜サラダ ウィナーと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ハム ウィナー	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 イタリアンドレッシング	801	30.8
15	月	多中 二中 高崎中	麦ごはん	ハムチーズピカタ フレンチサラダ ポークハヤシチュー	ハム チーズ 卵 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ご飯 おおむぎ 砂糖 こめ油 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	888	29.9
16	火	東豊中	たけのご飯	かつおカツ みそきんぴら まめふ汁	かつお 豚肉 大豆 みそ 油揚げ なたと	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	ご飯 こめ油 こんにやく ごま油 砂糖 じゃがいも まめふ パン粉 小麦粉	849	29.4
17	水	東豊中	背割りソフトパン	ポークウィナー (ケチャップ&マスタード) まめまめサラダ ABCスープ	ウィナー いんげん豆 エジプト ハム チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリ	パン マカロニ だしの旨み香る和風ドレッシング	866	30.0
18	木	東豊中	ごはん	鶏つくね 四種野菜のナムル風 大根と豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト 豚肉	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま パン粉 じゃがいも 芽芽玄米	837	31.6
19	金	多中1年 東豊中	麦ごはん	春巻 きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豆腐 豚レバー 豚肉 みそ 鶏肉	きゅうり メンマ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	ご飯 おおむぎ こめ油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	958	32.3
22	月	多中	減塩パン (いちごジャム)	イカメンチ チキンサラダ コーンスープ	いか 鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク チーズ 生クリーム すけそうだら	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こめ油 パン粉 小麦粉 フレンチドレッシング ジャム コーンポタージュ	862	33.9
23	火		ごはん	豚肉のオニオンソースかけ 切干大根のサラダ 根菜汁 味付け小魚	豚肉 ハム 油揚げ みそ かたくちいわし	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり ねぎ だいこん にんじん れんこん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	843	32.4
24	水	多中1年	ごはん	赤魚塩こうじ焼き 里芋とがんものそぼろ煮 めんこいみそスープ グレンペゼリー	赤魚 がんもどき 豚肉 みそ	えだまめ もやし にんじん はくさい ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ご飯 さといも こめ油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉めん ゼリー	814	33.8
25	木		食パン (パテキャラメル)	ハムチーズフライ わかめとツナのサラダ 野菜スープ	チーズ わかめソーセージ ツナ 鶏肉 大豆	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	パン こめ油 砂糖 パン粉 フレンチドレッシング 小麦粉 じゃがいも パテキャラメル	790	30.1
26	金		麦ごはん	味付け卵 ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 卵 豚肉 大豆 スキムミルク	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー	928	31.1
29	月		ごはん (お魚ふりかけ)	笹かまの旨味噌かけ ごま酢和え あぶらぶじゃが	ささかまぼこ みそ 油揚げ 豚肉 かつおぶし あおのり くろり さばぶし	もやし にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 じゃがいも あぶらぶ こんにやく こめ油 ごま	823	31.1
30	火		ココアパン	白身魚フライ (卓上ソース) ポテトサラダ ミネストローネ	ホキ ハム チーズ ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ さやいんげん セロリ にんにく トマト	パン こめ油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パン粉	871	32.7
31	水		ごはん	さばのみそ煮 ひじきのカラフル炒め じゃがもち汁 ヨーグルト	さば みそ ひじき 大豆 油揚げ ベーコン なたと ヨーグルト	パプリカ えだまめ にんじん だいこん ねぎ	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 じゃがいも でん粉 まめふ	903	31.8

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	861kcal	32.4g	27.2g	3.6g

5月給食だより

今月の栄養目標 食事のマナーについて考えよう

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり一か月、5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる時期です。食事と睡眠をしっかりとり、心と体の調子を整えましょう。

食事のマナーについて考えよう

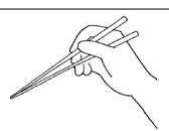
「食事マナー」とは、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。次の事に気をつけて、食事の時間を楽しみましょう。



背筋を伸ばして、姿勢よく座りましょう。



食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに!



箸や茶碗を正しく持って、こぼさないようにきれいに食べましょう。



食事中にふさわしい内容の会話を楽しみましょう。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



給食当番の衛生手洗

給食当番は、きちんと身支度を整えていますか?改めて、チェックしてみましょう。



今月の地場産品 だいこん みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使用予定です。

