



令和3年 5月 学校給食献立表

近江八幡市教育委員会



近江八幡市
学校給食センターHP

【中学校】

日曜日	献立名	おもな材料					
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
6日(木)	【端午の節句こんだて】 ソフトめん とりあんかけ汁 かつおフライ いんげんのごまあえ かしわもち	とり肉 かまぼこ かつおフライ	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ソフトめん でんぷん かしわもち	油 ごま
7日(金)	【かみかみの日】 麦ごはん 焼きししゃも ごぼうの和風あえ ぶた肉とかぼちゃのうま煮	とり肉 ぶた肉 ちくわ あつあげ	牛乳 ししゃも	かぼちゃ	ごぼう きゅうり (こんにゃく)	米 麦 さとう	油 ドレッシング
10日(月)	ごはん コーンシューマイ パンサンスー マーボーどうふ	コーンシューマイ どうふ ぶた肉 みそ 八丁みそ	牛乳	黄ピーマン にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 はるさめ さとう でんぷん	
11日(火)	麦ごはん ほっけの一夜干し ひじき豆煮 白玉汁	ほっけ 大豆 さつまあげ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	(赤こんにゃく) たまねぎ	米 麦 さとう 白玉もち	
12日(水)	【オリンピック開催国めぐり～イギリス(ロンドン)～】 食パン ハムステーキ コロナーションサラダ 大麦とやさいのスープ	ハム とり肉	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ エリンギ	食パン じゃがいも 大麦	ドレッシング
13日(木)	ごはん とりのからあげ もやしの香味あえ ビーフンスープ	とり肉 ツナ 焼きぶた	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ	米 でんぷん ビーフン	油 ドレッシング
14日(金)	【和食の日】 麦ごはん さわらのてり焼き くさわかめのそぼろいため 春キャベツのみそ汁	さわら 牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 くさわかめ	さやいんげん にんじん 青ねぎ	(赤こんにゃく) キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま油
17日(月)	ごはん あつあげのそぼろあんかけ 和風あえ かきたま汁	あつあげ ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご とうふ	牛乳	さやいんげん にんじん みつば	キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん	ドレッシング
18日(火)	【はちまんの日】 麦ごはん いさざのゆかりあげ いそあえ すきやき煮	牛肉 焼きとうふ	牛乳 いさざのり	赤しそ こまつな 青ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ (赤こんにゃく)	米 麦 でんぷん	油
19日(水)	キャロットピラフ とり肉のピザソース焼き アスパラソテー 豆乳スープ	とり肉 ウインナー 豆乳	牛乳	キャロットピラフのもと アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米	油 ホワイトルウ

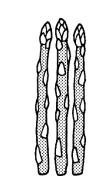
日曜日	献立名	おもな材料					
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
20日(木)	中華めん とんこつラーメン汁 あげきょうざ ほうれんそうともやしのあえもの ココアのもと	ぶた肉 なた ぎょうざ ツナ	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	中華めん さとう ココアのもと	原 ごま油
21日(金)	麦ごはん いかのバジル焼き コーンサラダ ポークカレー	いか ぶた肉	牛乳	バジル にんじん	とうもろこし だいこん きゅうり たまねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	ドレッシング カレールウ
24日(月)	ごはん さけのかんきつ風味焼き じゃがいもの煮ころがし ぶた汁	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	だいこん ごぼう	米 じゃがいも さとう	ドレッシング 油
25日(火)	麦ごはん にら入りたまご焼き キャベツのみそいため トッポギスープ	たまご ツナ おから あつあげ 八丁みそ とり肉	牛乳	にら ピーマン にんじん チンゲンサイ	なめたけ キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぷん さとう トッポギ	ごま油
26日(水)	きなこパン わかめサラダ ひよこ豆シチュー オレンジゼリー	きなこ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	コッパン さとう ひよこ豆 オレンジゼリー	油 ハヤシルウ
27日(木)	ごはん さばの塩焼き きりほしだいこん煮 すまし汁	さば さつまあげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう	
28日(金)	【はちまんの日】 麦ごはん おろしハンバーグ にんじんのツナぼんすあえ 打ち豆汁	ハンバーグ ツナ 打ち豆 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ (赤こんにゃく)	米 麦 さとう でんぷん	
31日(月)	ごはん あじのかば焼き こんぶあえ かぼちゃのみそ汁	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう	油

がっこうぎょうじ ざいりょうなどつごう こんだて へんこう ばあい
☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。

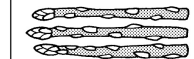
クイズ

アスパラガスの
保存方法はどっち?

①立てて保存



②横にして保存



(答え)

正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。