



中学校

5 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
1	木	ご飯		鯖のごま味噌焼き 海藻サラダ 豆腐と筍と麩入りスープ	牛乳 鯖 味噌 海藻サラダ わかめ だし削り節 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま 油 ふ	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ たけのこ	734	16.2	24.6
2	金	キャロットライス		タンダーリーチキン アスパラとキャベツの和えもの ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆腐	米 大麦 パター 油 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマトペースト キャベツ グリーンアスパラガス セロリー 小松菜	741	14.7	31.2
7	水	ご飯		豆腐ハンバーグ ツナ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし削り節 まぐろ わかめ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油	ねぎ 生姜 大根 レモン もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ	742	15.3	26.7
8	木	八宝麺		ベークドポテト もやしのナムル	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳	油 中華めん 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター 砂糖 ごま	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり	689	15.2	29.4
9	金	芽芽玄米ご飯		いかのリング揚げ 野菜のごま和え 豚汁 甘夏みかん	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	728	13.7	21.5
12	月	ご飯		麻婆豆腐 磯ポテト 野菜ナムル	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし きゅうり	771	14.9	24.0
13	火	二色サンド(ジャム・チーズ)		コーンシチュー コールスローサラダ ジュシーフルーツ	チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン ジャム 黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ コーン クリーム コーン パセリ キャベツ りんご ジューシーフルーツ	742	12.3	33.8
14	水	ご飯		鯉の東煮 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 鯉 だし煮干 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 蓮根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	792	15.4	20.9
15	木	スパ、ボンゴレトマトソース		チキンサラダ ボン・デ・ケージョ	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 枝豆	817	15.9	25.8
16	金	パエリア		スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	海老 いか まぐろ 牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草 もやし コーン セロリー キャベツ	717	14.9	28.0
19	月	ご飯・海苔の佃煮		小魚の唐揚げ 野菜の味噌ドレッシングかけ 具だくさん汁	のり 牛乳 わかさぎ 味噌 豚肉 だし削り節	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜	723	12.9	22.3
20	火	ガーリックトースト		チリコンカン 野菜いろいろピクルス コーンポテト	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	食パン マーガリン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト トマトピューレ ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし コーン	719	14.8	33.2
21	水	グリーンピースご飯		厚焼き卵 煮びたし 味噌汁	牛乳 卵 油揚げ だし煮干 豆腐 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	グリーンピース 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ	719	14.9	24.4
22	木	ご飯		鯖の照り焼き ひじきのびりっとサラダ 豆腐団子汁	牛乳 さば ひじき まぐろ 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 白玉粉	人参 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	848	14.3	25.7
23	金	野沢菜じゃこご飯		しゅうまい 豆もやしのナムル わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま	野沢菜塩漬け 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 大豆もやし 人参 きゅうり 小松菜	772	13.8	24.0
26	月	山菜うどん		じゃこ入り茹で野菜 お茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 キャベツ	769	13.5	22.6
27	火	チキンカレー		シーフード茹で野菜 メロン	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース レモン キャベツ きゅうり メロン	803	13.0	25.0
28	水	ご飯		揚げ餃子 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 ハム 豚肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たら キャベツ ねぎ 大豆もやし きゅうり 人参 筍 椎茸 小松菜	780	12.1	28.7
29	木	ぶどうパン		ピザ風ココット蒸し マッシュポテト 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ ベーコン	ぶどうパン 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト トマトピューレ パセリ 人参 もやし 小松菜	719	15.6	32.7
30	金	ご飯		魚の麦みそ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	牛乳 鮭 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 ごま 大麦 片栗粉	キャベツ 人参 もやし ねぎ 小松菜	734	17.5	20.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	753	14.5	26.2	382	116	3.5	3.7	283	0.43	0.61	40	2.7	8.4