



5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1 木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉		抹茶		◇コッパン・砂糖	油		814
	牛乳		牛乳						31.3
	レモンドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	2.8
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	◇ワンタン		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
2 金	ヨーグルト		ヨーグルト						797
	ごはん					米			30.2
	牛乳		牛乳						2.6
	おろしハンバーグ	◇ハンバーグ			大根	砂糖		しょうゆ・みりん	
7 水	ツナともやしのあえ物	まぐろ油漬		にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩	
	若竹汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん	だけのこ・長ねぎ・えのきたけ				
	ごはん					米			803
	牛乳		牛乳						35.7
8 木	親子煮	鶏卵・鶏肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	2.3
	即席漬			小松菜・にんじん	キャベツ			塩	
	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ・酒	
	コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米	油	コンソメ・塩・こしょう	799
9 金	牛乳		牛乳						33.3
	白身魚のフライ	◇白身魚フライ					油		2.2
	チーズ入り小松菜サラダ		チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
	ソフトメン					◇ソフトめん			849
12 月	牛乳		牛乳						34.3
	五目汁(うどん用)	豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ			酒・みりん・しょうゆ・塩	2.8
	ちくわの天ぷら	ちくわ				◇天ぷら粉	油		
	からしあえ	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし	
田彦中振替休業日									
13 火	はちみつパン					◇はちみつパン			813
	牛乳		牛乳						31.1
	フレーンオムレツ	◇オムレツ							3.0
	マカロニサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう	
14 水	肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
	ごはん					米			804
	牛乳		牛乳						31.7
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ だけのこ・にんにく	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース	2.2
15 木	中華スープ	ベーコン・豆腐		小松菜・にんじん	長ねぎ・しいたけ	春雨	ごま油	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
	コッパン チョコクリーム					◇コッパン	◇チョコクリーム		801
	牛乳		牛乳						33.5
	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	塩・こしょう	2.6
16 金	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく しょうが		油	しょうゆ・みりん	
	ごはん					米			789
	牛乳		牛乳						27.9
	棒ぎょうざ	◇棒ぎょうざ							2.1
19 月	春雨のごま炒め			小松菜・にんじん	とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・塩・こしょう	
	キムチスープ	鶏肉・生揚げ		にんじん・にら	キャベツ・長ねぎ えのきたけ			◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	
	ごはん					米			847
	牛乳		牛乳						29.9
20 火	さんまの生姜煮	◇さんまの生姜煮							2.5
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	砂糖	油	しょうゆ・酒	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・小松菜	長ねぎ	じゃがいも	油		
	ミルクパン					◇ミルクパン			813
21 水	牛乳		牛乳						31.0
	あじフリッター	◇あじフリッター							2.8
	パンネアラビアータ	ベーコン		パセリ・トマト	玉ねぎ・にんにく	パンネ	油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう	
22 木	アセロラゼリー					◇アセロラゼリー			
	ごはん					米			822
	牛乳		牛乳						31.2
	豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・大根	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん	2.2
23 金	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ	
	納豆	◇納豆							
	ごはん					米			800
	牛乳		牛乳						34.1
26 月	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	2.6
	ささみと大根の梅ドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん・小松菜	大根	はちみつ	油・ごま	ねり梅・酢・しょうゆ	
	かきたま汁	鶏卵・豆腐		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		塩・しょうゆ・酒	
	レーズンパン					◇レーズンパン			828
27 火	牛乳		牛乳						35.3
	米粉のフライドチキン	鶏肉				米粉・でんぷん	油	ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう	2.6
	カリカリ大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・小松菜・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	
28 水	こぎつねごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	米・砂糖		しょうゆ・みりん	805
	牛乳		牛乳						33.8
	もうかフライ	◇もうかフライ					油		2.1
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
29 木	黒パン					◇黒パン			826
	牛乳		牛乳						30.6
	チリビーンズ	豚肉・フランクフルト		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー	2.3
	ブロッコリーとコーンのサラダ	大豆・◇ミックスビーンズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし			油	酢・塩・こしょう	
30 金	ごはん					米			812
	牛乳		牛乳						28.2
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	2.1
	春雨サラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	春雨	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
30 金	スバゲッティナポリタン	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ	スバゲッティ	油	ケチャップ・ソース	797
	牛乳		牛乳		にんにく			ワイン・塩・こしょう	32.3
	コロッケ					◇野菜コロッケ	油		2.7
	ツナマヨサラダ	大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう・からし	
30 金	ごはん					米			834
	牛乳		牛乳						29.5
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ワイン・カレールー・ソース	2.4
	寒天入りヘルシーサラダ	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう	

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。