



5月 献立予定表



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(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			調味料他
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	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				
1 木	ごはん	米						629 23.4 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	しょうが・玉ねぎ・大根 もやし・とうもろこし		酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう
2 金	こぎつねごはん	米・砂糖		鶏肉・油揚げ		にんじん	切干大根・しいたけ	しょうゆ・みりん	632 27.9 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	もうかフライ ごまあえ		油 ごま	◇もうかフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ	
7 水	ごはん	米						646 24.4 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ビーフカレー かんでんいりヘルシーサラダ	じゃがいも	油	牛肉 まぐろ油漬		にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ		ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう
8 木	まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉		抹茶		636 25.6 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	砂糖 ◇ワンタン	油	鶏ささみ水煮 豚肉		小松菜・にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきだけ		塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
9 金	ごはん	米						613 25.7 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おろしハンバーグ ツナともやしのあえもの わかたけしる	砂糖 砂糖	油	◇ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ		にんじん にんじん	大根 もやし・キャベツ だけのご・長ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩
12 月	ミルクパン	◇ミルクパン						622 25.1 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あじのフリッター パンネアラビアータ やさしいスープ アセロラゼリー		油	◇あじフリッター ベーコン 鶏肉		パセリ・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ		ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう
13 火	ごはん	米						634 25.3 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくとあつあげのうまに おひたし なっとう	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油	豚肉・生揚げ		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし		しょうゆ・みりん しょうゆ
14 水	ソフトメン	◇ソフトめん						608 26.4 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ごもくじる(うどんよう) ちくわのてんぷら からしあえ		油	豚肉・油揚げ ちくわ ハム		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ・もやし		酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし
15 木	ごはん	米						622 23.8 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぼうぎょうざ はるさめのごまいため キムチスープ	春雨・砂糖	ごま油・ごま	◇棒ぎょうざ 鶏肉・生揚げ		小松菜・にんじん にんじん・にら	とうもろこし キャベツ・長ねぎ えのきだけ		しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし
16 金	ごはん	米						665 25.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さんまのしょうがに きりぼしだいこんのいために とんじる	砂糖 じゃがいも	油	◇さんまの生姜煮 油揚げ 豚肉・豆腐・みそ		にんじん にんじん・小松菜	切干大根・しいたけ 長ねぎ		しょうゆ・酒
19 月	くろパン	◇黒パン						624 24.5 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チリビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	じゃがいも	油	豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスビーンズ		にんじん・トマト 大豆・◇ミックスビーンズ	玉ねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし		ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう
20 火	ごはん	米						615 28.1 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみそだれかけ さきみとだいこんのうめドレッシングサラダ かきたまじる	砂糖 はちみつ でんぷん	油・ごま	さば・みそ 鶏ささみ水煮 ◇肉だんご 鶏卵・豆腐		にんじん・小松菜 にんじん・にら	しょうが 大根 玉ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒
21 水	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	鶏肉 フランクフルト	寒天	にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ にんにく	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう	666 27.4 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コロッケ ツナまめマヨサラダ	◇野菜コロッケ	油	ノンエッグマヨネーズ 大豆・まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・こしょう・からし	
22 木	はちみつパン	◇はちみつパン						617 24.9 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	プレーンオムレツ マカロニサラダ にくだんごとやさしいスープに		油	◇オムレツ まぐろ水煮 ◇肉だんご		にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根		酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
23 金	コーンピラフ	米	油	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	コンソメ・塩・こしょう	609 26.6 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しろみざかなのフライ チーズいりこまつなサラダ		油	◇白身魚のフライ	チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
26 月	コッペパン チョココリウム	◇コッペパン	◇チョコクリーム					620 27.1 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チンゲンサイのクリームに ガーリックドレッシングサラダ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆 まぐろ油漬		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが		塩・こしょう しょうゆ・みりん
27 火	ごはん	米						663 26.1 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおとじゃがいものごまがらめ いそかあえ とうふのみそしる	じゃがいも・砂糖	油・ごま	◇かつお煎粉付き 焼きのり 豆腐・みそ		にんじん チンゲンサイ・にんじん	しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきだけ		しょうゆ・酒・みりん しょうゆ
28 水	ごはん	米						621 26.3 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのスタミナいため ちゅうかスープ	砂糖・でんぷん 春雨	油 ごま油	豚肉 ベーコン・豆腐		にんじん・にら 小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ だけのご・にんにく 長ねぎ・しいたけ		しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
29 木	レーズンパン	◇レーズンパン						615 27.9 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	こめこのフライドチキン カリカリだいずサラダ ミネストローネ	米粉・でんぷん	油	鶏肉 大豆		にんじん にんじん・小松菜・トマト	キャベツ・もやし・きゅうり 玉ねぎ		ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう
30 金	ごはん	米						619 29.5 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おやこに そくせきつけ てづくりふりかけ	じゃがいも しらたき・砂糖	油	鶏卵・鶏肉 高野豆腐		にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ キャベツ		しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒

※ 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・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。



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 (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(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	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ	牛乳			米 砂糖・でんぷん 春雨	油・ごま油 油	酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	812 28.2 2.1
2	金	こぎつねごはん 牛乳 もうかフライ ごまあえ	牛乳			米・砂糖	油	しょうゆ・みりん しょうゆ	805 33.8 2.1
7	水	ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入りヘルシーサラダ	牛乳			米			834 29.5 2.4
8	木	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳			米 砂糖	油	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	814 31.3 2.8
9	金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ツナともやしのあえ物 若竹汁	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	797 30.2 2.6
12	月	ミルクパン 牛乳 あじのフリッター パンネアラビアータ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳			米 砂糖	油		813 31.0 2.8
13	火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 おひたし 納豆	牛乳			米 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん しょうゆ	822 31.2 2.2
14	水	ソフトメン 牛乳 五目汁(うどん用) ちくわの天ぷら からしあえ	牛乳			米 砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ・塩 しょうゆ・からし	849 34.3 2.8
15	木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のごま炒め キムチスープ	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・みりん・しょうゆ・塩・こしょう 中華だし	789 27.9 2.1
16	金	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・酒	847 29.9 2.5
19	月	黒パン 牛乳 チリビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳			米 砂糖	油		826 30.6 2.3
20	火	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ さきみと大根の梅ドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	800 34.1 2.6
21	水	スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ ツナ豆マヨサラダ	牛乳			米 砂糖	油	ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう しょうゆ・こしょう・からし	797 32.3 2.7
22	木	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ マカロニサラダ 肉だんご野菜のスープ煮	牛乳			米 砂糖	油		813 31.1 3.0
23	金	コーンピラフ 牛乳 白身魚のフライ チーズ入り小松菜サラダ	牛乳			米 砂糖	油	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	799 33.3 2.2
26	月	コッパパン チョココリーム 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 ガーリックドレッシングサラダ	牛乳			米 砂糖	油		801 33.5 2.6
27	火	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ 磯香あえ 豆腐のみそ汁	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	852 31.3 2.3
28	水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ	牛乳			米 砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	804 31.7 2.2
29	木	レーズンパン 牛乳 米粉のフライドチキン カリカリ大豆サラダ ミネストローネ	牛乳			米 砂糖	油		828 35.3 2.6
30	金	ごはん 牛乳 親子煮 高野豆腐 即席漬 手作りふりかけ	牛乳			米 砂糖	油	しょうゆ・みりん 塩 しょうゆ・酒	803 35.7 2.3

※ 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。
 ※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。