

5月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
13 (水)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツとたくあんのごま和え ふりかけ かしわもち	牛乳 鶏肉 大豆 昆布	ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ	こまつな たくあん 野菜ふりかけ	米 麦 サラダ油 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 すりごま かしわもち	735 32.2 385
14 (木)	麦ごはん 牛乳 まぐろの香り揚げ みそ汁 はっさくゼリー	牛乳 まぐろ 昆布 ちりめん	木綿豆腐 かまぼこ 麦みそ	にんにく しょうが こまつな キャベツ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ゼリー	754 32.2 385
15 (金)	ソフト麺のホワイトソースかけ 牛乳 じゃがいものサラダ ネーブル	牛乳 ベーコン 生クリーム ハム		にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	ぶなしめじ エリンギ パセリ キャベツ ネーブル	ソフト麺 サラダ油 じゃがいも 砂糖		804 32.2 385
18 (月)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子とチンゲン菜のスープ アイス	牛乳 豚肉 焼き豚 合鴨入りボール		にんにく 高菜漬け ちんげんさい もやし	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	米 ごま油 アイス		786 38.3 375
19 (火)	とうもろこしごはん 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも レタススープ 桃ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ		にんじん レタス たまねぎ とうもろこし	桃	米 じゃがいも ゼリー		754 32.2 365
20 (水)	親子丼 牛乳 ごま和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト		たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうが もやし こまつな	米 麦 砂糖 ごま油	すりごま	734 35.2 388
21 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 キャベツの甘酢和え 冷凍みかん	牛乳 牛肉 ちりめん		にんにく しょうが にんじん たまねぎ	グリーンピース キャベツ もやし みかん	米 麦 サラダ油 じゃがいも	砂糖	754 32.2 385
22 (金)	塩ラーメン 牛乳 蒸ししょうまい 中華和え ストロベリーカスタードタルト	牛乳 豚肉 えび いか	しょうまい ハム	にんにく しょうが キャベツ もやし	にんじん きくらげ ねぎ チンゲン菜	中華麺 すりごま 砂糖 ごま油	タルト	784 38.2 405
25 (月)	キムタクごはん 牛乳 ワンタンスープ ベルギーワッフル	牛乳 ベーコン 鶏肉		キムチ たくあん しいたけ にんじん	もやし にら たまねぎ	米 麦 サラダ油 ワンタン皮	ごま油 ワッフル	744 32.2 385
26 (火)	麦ごはん 牛乳 プルコギ 春雨スープ 杏仁豆腐ゼリー	牛乳 牛肉 ベーコン		にんにく しょうが りんご たまねぎ	にんじん パプリカ しめじ ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖	春雨 すりごま ゼリー	734 32.2 385
27 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 磯煮 わかめ汁 焼きプリン	牛乳 さわら ひじき 大豆	平天 わかめ	ごぼう しょうが にんじん	えだまめ たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 ごま油 こんにゃく	砂糖 プリン	764 35.2 385
28 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘辛みそ炒め からし和え クレープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ	ちくわ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	もやし ちんげん菜 にんじん	米 麦 サラダ油 砂糖	でん粉 ごま油 クレープ	724 32.2 334
29 (金)	黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ 甘夏ゼリー	牛乳 牛肉 生クリーム		にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	トマト キャベツ きゅうり 甘夏	黒糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖	ゼリー	764 38.2 405

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。