

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)		
6 (木)	(端午の節句) 山菜ごはん 牛乳 さばのみそ煮 沢煮椀 かしわもち	牛乳 鶏肉 むき枝豆	みそ 豚肉 油揚げ	たけのこ わらび みずな	山うど なめこ ごぼう にんじん	米 こんにやく	かしわもち	735 32.2 385	
7 (金)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 牛肉	粉チーズ	にんにく しょうが グリーンピース	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	米 麦 サラダ油	砂糖 じゃがいも	754 32.2 385
10 (月)	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ 中華和え アイス	牛乳 豚肉 えび いか	中みそ 赤みそ 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん チンゲン菜 きゅうり	もやし コーン ねぎ	キャベツ にら	中華めん パン粉 小麦粉	ごま油 砂糖 アイス	804 32.2 385
11 (火)	豚丼 牛乳 のり酢和え 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉	ちりめん のり	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうが ねぎ 白菜 小松菜	もやし 日向夏	米 麦 サラダ油	砂糖 ゼリー	786 38.3 375
12 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳 さわら ちりめん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 中みそ	白菜 にんじん もやし ねぎ	しょうが ごぼう 大根 えのきたけ		米 砂糖 こんにやく		754 32.2 365
13 (木)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子とチンゲン菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 焼き豚 合鴨入りボール		にんにく 高菜漬け チンゲン菜 もやし	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ みかん		米 ごま油		786 38.3 375
14 (金)	麦ごはん 牛乳 まいかの煮つけ キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 いか	卵 豆腐	さやいんげん しょうが にんじん えのきたけ	たまねぎ キャベツ もやし みつば		米 麦 サラダ油	砂糖 でん粉	754 32.2 385
17 (月)	チキンライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ タルト	牛乳 鶏肉 ハム	卵	たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー	にんじん エリンギ		米 サラダ油 砂糖 タルト	小麦 マーガリン	784 38.2 405
18 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ	ベーコン 豆腐 わかめ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん	もやし ねぎ		米 麦 サラダ油 砂糖	ごま油	724 32.2 385
19 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 枝豆サラダ ネーブル	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム		にんにく セロリ グリーンピース キャベツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ネーブル		ソフト麺 サラダ油 砂糖		734 32.2 385
20 (木)	豆ごはん 牛乳 焼きししゃも 茎わかめのきんぴら すまし汁	牛乳 ししゃも 茎わかめ		えんどう ごぼう れんこん にんじん	さやいんげん みつば		米 砂糖		764 35.2 385
21 (金)	ハンバーガー 牛乳 オニオンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ パセリ		パン 砂糖 サラダ油		724 32.2 334
24 (月)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ 桃の杏仁豆腐	牛乳 牛肉 ベーコン		にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ	ピーマン 黄ピーマン しいたけ 白菜	ねぎ 桃	砂糖 サラダ油 春雨	米 麦 杏仁豆腐	764 38.2 405
25 (火)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 即席漬け 佃煮	牛乳 豆腐 鶏肉	卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ	ねぎ キャベツ もやし たくあん	しそ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	麦 こんにやく ごま油	764 38.2 405
26 (水)	牛肉寿司 牛乳 赤だし 焼きプリン	牛乳 牛肉 油揚げ 赤みそ	卵 豆腐 わかめ 白みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ	さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ		米 麦 サラダ油 砂糖	でん粉 ごま油 プリン	724 32.2 334
27 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物	牛乳 鶏肉	ちくわ	にんじん たまねぎ かぼちゃ じゃがいも	さやいんげん もやし チンゲン菜		米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	麦 でん粉 ごま油 すりごま	704 38.2 405
28 (金)	米粉パン 牛乳 鮭のチーズフライ サラダ マカロニスープ いちごジャム	牛乳 鮭 チーズ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん	玉ねぎ コーン いちご		米粉パン パン粉 サラダ油	マカロニ 砂糖 ジャム	754 32.2 334
31 (月)	ビビンバ 牛乳 中華スープ 冷凍パイ	牛乳 牛肉 卵	赤みそ 焼き豚	にんじん チンゲン菜 もやし	しょうが にんにく 白菜 パイ	にら	米 麦 ごま油	砂糖	764 38.2 405