


5月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
2 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨スープ	豚肉 厚揚げ 牛乳	ベーコン 中みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	米 油 春雨	麦 さとう	729 37.0 353
6 (金)	牛肉寿司 牛乳 赤だし かしわもち 	牛肉 豆腐 わかめ赤みそ 小豆	卵 油揚げ 白みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう さやいんげん ねぎ	にんじん ほししいたけ えのきたけ	米 かしわもち	さとう	778 32.9 305
9 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 かつおけずり 牛乳	油揚げ 麦みそ	たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん もやし ねぎ	米 さとう	麦 じゃがいも	688 35.0 286
10 (火)	山菜ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 沢煮椀 冷凍みかん	鶏肉 さば 中みそ 牛乳	豚肉 油揚げ 枝豆	たまねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ	にんじん しょうが ねぎ わらび うどん なめこ みかん	米	こんにやく	732 36.2 326
11 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ 豆乳パンナコッタ	牛肉 チーズ ミックスビーンズ 牛乳	豚肉 豆乳	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	にんじん きゅうり にんにく セロリ レモン	ソフト麺 さとう	油 はちみつ パンナコッタ	753 38.3 318
12 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが たくあんのごま和え	牛肉 牛乳	牛乳	たまねぎ キャベツ さやいんげん	にんじん チンゲンサイ たくあん	米 油 こんにやく すりごま	麦 さとう じゃがいも	684 30.6 316
13 (金)	胚芽パン 牛乳 豆乳スープ ブロッコリーのサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン 豆乳	ハム 牛乳	たまねぎ キャベツ パセリ さくらんぼ	にんじん ブロッコリー コーン	胚芽パン さとう じゃがいも	油 米粉 ゼリー	726 32.9 315
16 (月)	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ 添え野菜 鶏ごぼう汁	豚肉 油揚げ 赤みそ	鶏肉 中みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん えのきたけ ねぎ	米 パン粉 こんにやく	麦 油 でん粉	775 33.8 307
17 (火)	麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	牛肉 牛乳	牛乳	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく	にんじん もやし きくらげ しめじ しょうが にら きゅうり 赤ピーマン	米 ごま油 すりごま	麦 さとう	685 34.4 312
18 (水)	パエリア風ピラフ 牛乳 野菜スープ みかんタルト	ベーコン いか 豆乳	むきえび ウインナー 牛乳	たまねぎ 赤ピーマン グリーンピース みかん	にんじん 黄ピーマン キャベツ	米 じゃがいも	油 タルト	693 37.4 326
19 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 甘酢和え 豆腐のみそ汁	さわら ちりめん 中みそ	豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん もやし しょうが	米 さとう	麦 塩こうじ	693 37.4 326
20 (金)	バターロールパン 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ	ベーコン 牛乳	ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	バターロールパン マカロニ じゃがいも	油 さとう	760 33.0 306
23 (月)	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華和え	豚肉 ハム 赤みそ	いか 中みそ 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ねぎ にら	にんじん もやし きゅうり	中華麺 油 パン粉	さとう ごま油 小麦粉	749 35.3 325
24 (火)	豆ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ 荳わかめのきんぴら すまし汁	まぐろ 荳わかめ 牛乳	大豆 かまぼこ	たまねぎ れんこん えのきたけ しょうが	にんじん ごぼう さやいんげん グリーンピース	米 油 さとう	でん粉 ごま油	722 38.9 274
25 (水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ	豚肉 豆腐 赤みそ	ベーコン わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが	にんじん ピーマン にんにく ねぎ	米 さとう	麦 ごま油	782 37.0 323
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ くだもの(ネーブル)	牛肉 牛乳	ハム	たまねぎ キャベツ グリーンピース ネーブル	にんじん しめじ コーン	米 油 じゃがいも	麦 さとう	777 32.6 381
27 (金)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 おひたし 佃煮	鶏肉 ちくわ ちりめん	高野豆腐 ひじき 牛乳	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	にんじん もやし	米 じゃがいも いりごま	麦 さとう	724 35.7 349
30 (月)	麦ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の炒り煮 豆腐汁	さけ 豆腐	油揚げ 牛乳	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん 干しいたけ	にんじん しょうが みつば ねぎ	米 さとう	麦 いりごま	698 30.4 351
31 (火)	高菜チャーハン 牛乳 肉団子とチンゲンサイのスープ 日向夏ゼリー	豚肉 合鴨入りボール	焼き豚 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく	にんじん もやし たかなづけ ねぎ 日向夏	米 ゼリー	ごま油	675 30.0 293

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。