



いただきます



5月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

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)		
1 (水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 わかめスープ	ぶたにく みそ わかめ	牛乳 ベーコン とうふ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	にんじん エリンギ たまねぎ ねぎ	米 さとう	むぎ ごま油 ごま	712 31.5 351
2 (木)	キムタクごはん 牛乳 チンゲンサイと肉団子のスープ 日向夏ゼリー	ぶたにく あいがもボール	牛乳	白菜キムチ にんじん ねぎ しいたけ	たくあん たまねぎ キャベツ	米 油	日向夏ゼリー	595 19.9 282
7 (火)	《端午の節句》 山菜ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 沢煮椀 かしわ餅	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ぶたにく いわし	さんさいミックス えだまめ ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ しょうが	米 かしわ餅	こんにやく	828 32.7 338
8 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 ミックスビーンズ	にんにく セロリ グリーンピース きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ	ソフト麺 さとう	油	770 27.8 331
9 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	とりにく ちりめん とうふ	牛乳 あぶらあげ	こまつな にんじん 干しいたけ ごぼう	キャベツ だいこん きゅうり ねぎ	米 ごま油 こんにやく	むぎ さとう	727 29.1 379
10 (金)	麦ごはん 牛乳 ホキのチリソース レタス入り中華スープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんにく パプリカ ニラ もやし 干しいたけ	たまねぎ パプリカあか にんじん レタス	米 ごま油 油	むぎ さとう 米こ	717 26.2 261
13 (月)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	とりにく ちくわ	牛乳	たまねぎ キャベツ ゆかり	にんじん こまつな いんげん	米 じゃがいも 油	むぎ さとう	659 24.3 330
14 (火)	麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル	ぶたにく	牛乳	にんにく にんじん もやし きゅうり	しょうが パプリカ赤 しめじ にら チンゲン菜 きくらげ	米 ごま	むぎ ごま油 さとう	732 28.3 330
15 (水)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	さわら みそ あぶらあげ	牛乳 ちりめん	キャベツ だいこん しめじ きゅうり	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	むぎ さとう	703 30.3 309
16 (木)	麦ごはん 牛乳 いらどり はりはり漬け	とりにく こんぶ ちりめん	牛乳 かつお削り ちくわ	にんじん れんこん 切り干しだいこん ごぼう	だいこん いんげん しょうが こまつな	米 さとう	むぎ 油 こんにやく ごま	714 27.0 410
17 (金)	ウインナーサンド 牛乳 野菜のスープ煮	ウインナー ベーコン	牛乳 白花豆	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ	にんじん アスパラガス	米こパン 油	じゃがいも	770 25.0 363
20 (月)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 オニオンスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ごぼう キャベツ	えだまめ たまねぎ パセリ	米 さとう	むぎ 油	628 19.8 286
21 (火)	あぶ玉丼 牛乳 キャベツとたくあんのごま和え	あぶらあげ ちくわ	牛乳	たまねぎ しょうが こまつな 干しいたけ	にんじん キャベツ たくあん ねぎ	米 ごま	むぎ さとう	709 26.3 403
22 (水)	【西小運動会】 チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツ和え	とりにく かいそうミックス ツナ	牛乳	にんにく にんじん キャベツ パイン	しょうが グリーンピース きゅうり みかん もも	米 ごま油	むぎ 油 じゃがいも	789 24.3 291
23 (木)	豆ご飯 牛乳 焼きししゃも 茎わかめのきんぴら みそ汁	ししゃも わかめ みそ	牛乳 とうふ あぶらあげ	アラスカ豆 ごぼう れんこん えのきたけ	ねぎ しょうが にんじん いんげん たまねぎ	米 さとう	ごま油	725 37.7 342



いただきます



5月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

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)
24 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン みかんサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく だいず ロースハム	たまねぎ トマト レモン みかん	にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり	こくとうパン 油 さとう	761 34.1 388
27 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め 生姜の春雨スープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ ベーコン	キャベツ ピーマン しょうが にんじん	たまねぎ 干ししいたけ チンゲン菜 ねぎ	米 むぎ 油 さとう	703 26.6 375
28 (火)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 おひたし	とりにく 牛乳 こうやどうふ ちくわ	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	にんじん さやいんげん こまつな	米 むぎ さとう じゃがいも	728 28.5 365
29 (水)	麦ごはん 牛乳 まぐろのかりんとうがらめ 切り干し大根の炒り煮 豆腐汁	まぐろ 牛乳 クラッシュだいず みそ とうふ あぶらあげ	しょうが 干ししいたけ しめじ みつば	切り干し大根 たまねぎ にんじん	米 むぎ 油 でんぷん さとう	825 37.6 372
30 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おかか和え すまし汁	とりにく 牛乳 とうふ 糸かつお かまぼこ	にんじん こまつな えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 むぎ さとう 油	672 28.4 335
31 (金)	ジャージャー麺 牛乳 中華和え	ぶたにく 牛乳 クラッシュだいず みそ	にんにく ねぎ にんじん たけのこ	しょうが きゅうり キャベツ もやし ピーマン	中華麺 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	831 39.0 384

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。