



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	献立名	主 な 材 料						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 (木)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのトマト煮 青菜のソテー チーズスープ	牛乳 豚肉 卵	鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく もやし しめじ とうもろこし	トマト こまつな パセリ にんじん キャベツ	米 砂糖 パン粉	麦 サラダ油 でん粉	856 33.6 592
2 (金)	《端午の節句お祝い献立》 筍ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 沢煮椀 かしわ餅	牛乳 さわら かまぼこ	油揚げ 豚肉	たけのこ たまねぎ ごぼう しょうが	にんじん だいこん ねぎ	米 こんにゃく	砂糖 かしわ餅	796 35.8 319
7 (水)	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の韓国風 ナムル わかめスープ	牛乳 豆腐	鶏肉 わかめ	にんにく こまつな にんじん たまねぎ	しょうが きゅうり きくらげ ねぎ	米 でん粉 砂糖 ごま	麦 油 ごま油	841 30.5 392
8 (木)	麦ごはん 牛乳 すきやき キャベツとたくあんのごま和え	牛乳 焼き豆腐	牛肉 焼き麩	にんじん はくさい しいたけ キャベツ	ごぼう 白ねぎ もやし たくあん漬け	米 サラダ油 こんにゃく ごま	麦 じゃがいも 砂糖	799 34.8 441
9 (金)	ツナサンド 牛乳 ポークビーンズ チーズ	牛乳 大豆 チーズ	ツナ 豚肉	キャベツ たまねぎ えだまめ	きゅうり にんじん トマト	米粉パン ノンエッグマヨネーズ サラダ油	砂糖 じゃがいも	842 38.4 415
12 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじきの五目炒め 豆腐汁	牛乳 ひじき 油揚げ かまぼこ	いわし 大豆 豆腐	しょうが にんじん さやいんげん えのきたけ	梅びしお ごぼう たまねぎ こまつな	米 砂糖 こんにゃく	麦 ごま油 じゃがいも	826 33.3 452
13 (火)	油麩丼 牛乳 わかめとツナの和え物 くだもの(バナナ)	牛乳 卵 ツナ	油麩 わかめ	たまねぎ しょうが きゅうり バナナ	ねぎ もやし にんじん	米 砂糖	麦	819 31.6 304
14 (水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	牛乳 赤みそ	豚肉 鶏肉	しょうが キャベツ にんじん たけのこ	にんにく たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	米 ごま油	麦 砂糖	749 33.3 311
15 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麩焼き 小松菜の和え物 みそ汁	牛乳 ちくわ 油揚げ 中みそ	鶏肉 豆腐 わかめ	こまつな にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖	麦 じゃがいも	804 33.3 368
16 (金)	米粉パン 牛乳 サーモンフライ ミモザサラダ ポタージュスープ ハニーメープル	牛乳 卵	鮭 ウインナー	キャベツ こまつな にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ しめじ	米粉パン 油 砂糖 ハニーメープル	パン粉 サラダ油 米粉	874 34.3 462
19 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 サワーキャベツ いちごヨーグルト	牛乳 大豆ミート ヨーグルト	豚ミンチ チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん セロリ キャベツ グリーンピース みかん	ソフト麺 ハヤシルウ	サラダ油 砂糖	849 31.3 430
20 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬け すまし汁	牛乳 こんぶ 豆腐	さば ちりめん	切り干し大根 しょうが えのきたけ	にんじん たまねぎ みつば	米 砂糖	麦 ごま	770 34.3 397
21 (水)	麦ごはん 牛乳 春キャベツと厚揚げの甘辛みそ炒め 卵スープ	牛乳 厚揚げ ベーコン	豚肉 赤みそ 卵	にんにく キャベツ たまねぎ 干しいたけ	しょうが 白ねぎ にんじん チンゲンサイ	米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	867 36.2 473
22 (木)	豆ごはん 牛乳 いりどり ゆかり和え	牛乳 厚揚げ ちくわ	鶏肉 こんぶ	あらすか れんこん さやいんげん こまつな	にんじん ごぼう キャベツ もやし	米 こんにゃく	サラダ油 砂糖	778 32.3 475
23 (金)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ おひたし ひじきの佃煮	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 卵	鶏肉 ちくわ ひじき	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	にんじん さやいんげん こまつな	米 じゃがいも	麦 砂糖	825 33.6 425
26 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	豚肉 豆腐 麦みそ	たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ	米 サラダ油 じゃがいも	麦 砂糖	811 35.3 419
27 (火)	キムタクごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 ミックスゼリー (いちご)	牛乳 鶏肉	豚肉	白菜キムチ たまねぎ 干しいたけ にんじん	たくあん漬け たけのこ 黄パプリカ いちご	米 ごま でん粉 ナタデココ	サラダ油 じゃがいも ゼリー 砂糖	829 30.3 404
28 (水)	五目うどん 牛乳 キャベツの平つくね きんぴら	牛乳 かまぼこ 平天	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ キャベツ さやいんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう	うどん じゃがいも ごま油 豚脂	こんにゃく 砂糖 ごま	842 34.8 477
29 (木)	麦ごはん 牛乳 まぐろのかりんとがらめ いんげんのおかか和え けんちん汁	牛乳 大豆 豆腐	まぐろ 糸かつお 油揚げ	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	さやいんげん にんじん 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 ごま油	麦 揚げ油 こんにゃく	869 42.3 401
30 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛乳 海藻ミックス	豚肉 ちりめん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん もやし	米 サラダ油 カレールウ ごま油	麦 じゃがいも 砂糖 ごま	793 29.4 347

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。