



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 (赤)		体の調子をととのえる (緑)		力や熱になる (黄)		
1 (金)	シュガートースト 牛乳 ミートボールのクリーム煮 さくらんぼゼリー	牛乳 つくね 白いんげん豆	ベーコン 白花豆	にんじん ほうれん草 さくらんぼ	たまねぎ しめじ	食パン じゃがいも マーガリン ゼリー	サラダ油 米粉 砂糖	820 31.8 520
4 (月)		みどりの日						
5 (火)		こどもの日						
6 (水)		振替休日						
7 (木)	《端午の節句献立》 たけのこごはん 牛乳 さやえんどうの卵とじ 春キャベツのみそ汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 卵 白みそ	油揚げ 高野豆腐 麦みそ	たけのこ たまねぎ 春キャベツ	にんじん きぬさや ねぎ	米 こんにやく じゃがいも	サラダ油 砂糖 かしわもち	860 31.5 415
8 (金)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 サワーキャベツ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	牛肉 大豆	にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ セロリ グリーンピース きゅうり みかん	ソフト麺 ハヤシルウ	サラダ油 砂糖	813 31.8 596
11 (月)	麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮 れんこんのきんぴら	牛乳 豚肉 平天	えび 豆腐	たまねぎ 干しいたけ れんこん	にんじん こまつな さやいんげん	米 サラダ油 でん粉 ごま	麦 砂糖 こんにやく	772 34.8 437
12 (火)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 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 しいたけ	しょうが ピーマン にんじん ほうれん草	米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	762 32.6 459
13 (水)	豆腐のそぼろ丼 牛乳 ひじきの和え物 くだもの(あまなつかん)	牛乳 豆腐 ちくわ ちりめん	豚肉 ひじき 大豆	たまねぎ ごぼう きゅうり	にんじん ねぎ あまなつかん	米 サラダ油 ごま	麦 砂糖	805 31.1 443
14 (木)	麦ごはん 牛乳 すきやき もやしとたくあんのごま和え	牛乳 焼き麩	牛肉 焼き豆腐	はくさい にんじん こまつな たくあん漬け	ごぼう 白ねぎ もやし	米 サラダ油 こんにやく ごま	麦 じゃがいも 砂糖	738 29.8 443
15 (金)	米粉パン 牛乳 カツオのフライ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム ベーコン	カツオ 粉チーズ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	きゅうり にんにく トマト パセリ	米粉パン 揚げ油 マヨネーズ サラダ油	パン粉 じゃがいも マカロニ	788 35.3 358
18 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのもろみみそかけ はりはり漬け にとたま汁	牛乳 昆布 豆腐 もろみみそ	さば ちりめん 卵	花切大根 しょうが たまねぎ	にんじん えのきたけ ニラ	米 ごま じゃがいも	麦 砂糖 でん粉	835 34.8 420
19 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 添え野菜 みそ汁	牛乳 豆腐 麦みそ	豚肉 油揚げ	たまねぎ しょうが ブロッコリー ねぎ	にんじん キャベツ こまつな	米 サラダ油	麦 砂糖	798 31.9 390
20 (水)	カレーライス 牛乳 ミモザサラダ いちごのパンナコッタ	牛乳 卵 豆乳	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	しょうが にんじん きゅうり いちご	米 サラダ油 カレールウ パンナコッタ	麦 じゃがいも 砂糖	805 28.8 415
21 (木)	麦ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル わかめスープ	牛乳 のり 豆腐	鶏肉 わかめ	しょうが こまつな もやし えのきたけ	白ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ	米 でん粉 砂糖 ごま	麦 揚げ油 ごま油	828 31.8 373
22 (金)	肉おろしぶっかけうどん 牛乳 キャベツと小魚のレモン酢和え くだもの(冷凍パイ)	牛乳 わかめ	豚肉 かえり	にんじん だいこん キャベツ レモン	たまねぎ ねぎ こまつな パイ	うどん 砂糖	サラダ油	719 32.3 438
25 (月)	麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き いんげんのごまよごし のっぺい汁	牛乳 鶏肉	さわら 厚揚げ	さやいんげん ごぼう しょうが	にんじん ねぎ さんしょう	米 ごま マヨネーズ こんにやく	麦 砂糖 でん粉 さといも	764 34.6 419
26 (火)	豆ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢和え	牛乳 厚揚げ ちりめん	鶏肉 昆布	実えんどう ごぼう さやいんげん もやし	にんじん れんこん キャベツ しょうが	米 さといも 砂糖	サラダ油 こんにやく	744 32.5 448
27 (水)	麦ごはん 牛乳 酢豚 肉団子とチンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉	豚肉 豆腐	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	にんじん ピーマン ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	麦 揚げ油 サラダ油	803 31.9 423
28 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布の和え物	牛乳 豚肉 昆布	豚肉 大豆 ちりめん	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん キャベツ	米 こんにやく 砂糖 サラダ油	麦 じゃがいも ごま	800 31.4 435
29 (金)	サワーライス 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ハム 鶏肉 ヨーグルト	ツナ 卵 ベーコン	きゅうり キャベツ とうもろこし	にんじん たまねぎ えだまめ	米 サラダ油	砂糖 じゃがいも	815 29.9 430

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。