

いただきます



5月分予定献立表

里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 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)		
1月 ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース	アスパラ きゅうり コーン にんじん	ソフト麺 サラダ油 砂糖	733 22.4 374
2火 《端午の節句献立》 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 柏餅	牛乳 さば 糸かつお 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ		米 麦 かしわもち	789 34.7 315
8月 山菜ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 沢煮 椀 お茶のケーキ	牛乳 鶏肉 さわら 白みそ 油あげ	山菜 にんじん えだまめ ほうれん草 木の芽 ごぼう たけのこ	ねぎ しょうが	米 砂糖 豚肉 こんにやく お茶のケーキ	741 30.2 473
9火 麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが チンゲン菜のナムル フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 赤みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ねぎ	アスパラ	米 麦 サラダ油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ゼリー	677 25.8 321
10水 親子丼 牛乳 焼き豚入り甘酢和え	牛乳 鶏肉 たまご 焼き豚	たまねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ キャベツ さやいんげん		米 麦 砂糖	763 31.4 356
11木 麦ごはん 牛乳 焼き肉 酢の物	牛乳 豚肉 みそ わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご	きゅうり もやし	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま	880 35.0 535
12金 コロッケバーガー 牛乳 ポタージュスープ パナナ	牛乳 ベーコン	キャベツ グリーンピース たまねぎ にんじん パナナ		パン コロツケ 油 じゃがいも	709 33.3 396
15月 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き さやいんげんのごま酢和え ばち汁	牛乳 鮭 かまぼこ	さやいんげん にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ		米 麦 砂糖 ごま油 ごま ばち	806 31.4 392
16火 ドライカレー 牛乳 じゃがいものサラダ	牛乳 牛肉 レンズ豆 ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり		米 麦 サラダ油	632 30.2 327
17水 麦ごはん 牛乳 五目煮 キャベツのおかか和え のりの佃煮	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 糸かつお のり佃煮	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ		米 麦 サラダ油 こんにやく 砂糖	794 34.1 362
18木 ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい 甘夏かん	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ しゅうまい	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん チンゲン菜 もやし	甘夏かん	中華めん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	693 27.1 342
19金 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	にんにく 高菜 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 麦 ごま油	727 26.4 308
22月 麦ごはん 牛乳 ししゃも ひじきの五目炒め 赤だし	牛乳 ししゃも ひじき 大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ	にんじん れんこん コーン さやいんげん 玉ねぎ にんじん えのきたけ	ねぎ	米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖	740 33.5 344
23火 麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 大根の梅肉和え 野菜ふりかけ	牛乳 鶏肉 ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり		米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	758 35.7 449
24水 豆ごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら 麩入りすまし汁	牛乳 茎わかめ	グリーンピース ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	にんじん みつば	米 砂糖 ごま油 焼き麩	854 34.4 455
26金 ハヤシライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	赤ピーマン	米 麦 サラダ油 じゃがいも マーマレード 砂糖	802 27.3 361
29月 麦ごはん 牛乳 かつおの香り揚げ 昆布和え 豆腐汁	牛乳 かつお 塩昆布 豆腐 かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	しいたけ ねぎ	米 麦 でん粉	665 32.7 321
30火 豚キムチ丼 牛乳 こんにやくの和え物 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 みそ ちくわ	にんにく しょうが キムチ たまねぎ えのきたけ 白ねぎ にら	こまつな にんじん	米 麦 サラダ油 ごま 砂糖 こんにやく ごま油 ゼリー	826 28.5 353
31水 変わり焼きそばパン 牛乳 オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ ベーコン ヨーグルト	切り干し大根 にんじん たまねぎ もやし キャベツ パセリ		パン サラダ油	826 28.5 353

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g カルシウム450mg