

5月分予定献立表

いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 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 (火)	高菜チャーハン 牛乳 チンゲンサイのスープ かしわもち	牛乳 肉団子	豚肉	にんにく チンゲンサイ にんじん たまねぎ	高菜漬け もやし しいたけ ねぎ	米 ごま油	麦 かしわもち	777 28.0 362
2 (水)	麦ごはん 牛乳 炒りどり 即席漬け 納豆	牛乳 ちくわ こんぶ	鶏肉 納豆	にんじん れんこん キャベツ たくあん	ごぼう さやいんげん もやし	米 サラダ油 砂糖	麦 こんにやく	670 32.5 395
7 (月)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも レタススープ シューアイス	牛乳 ベーコン	豆腐ハンバーグ ミックスピーズ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん レタス グリーンピース	米 じゃがいも	麦 シューアイス	802 27.3 362
8 (火)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 ベーコン	牛肉	にんにく たけのこ ピーマン はくさい	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	米 砂糖 サラダ油	麦 春雨	710 22.5 395
9 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き 磯煮 赤だし 冷凍みかん	牛乳 ひじき ちくわ 油揚げ	あじ みそ 大豆 豆腐 わかめ	ねぎ にんじん えだまめ えのきたけ	しょうが ごぼう たまねぎ みかん	米 いりごま こんにやく	麦 ごま油 砂糖	740 35.5 422
10 (木)	ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 粉チーズ	牛肉 ハム	にんにく にんじん しめじ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 サラダ油 マヨネーズ	麦 じゃがいも	780 27.0 362
11 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 はっさくゼリー	牛乳 きなこ	ウインナー	にんじん はくさい キャベツ	ブロッコリー たまねぎ	米粉パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油	830 36.5 398
14 (月)	麦ごはん 牛乳 焼き肉 酢の物	牛乳 みそ ちりめん	豚肉 わかめ	にんじん キャベツ にんにく りんご	たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり	米 サラダ油 すりごま	麦 砂糖	700 35.7 410
15 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のもろみみそかけ 茎わかめの酢の物 すまし汁	牛乳 みそ 茎わかめ 豆腐	鶏肉 いか かまぼこ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	もやし にんじん ねぎ	米 砂糖	麦 でん粉	736 34.1 385
16 (水)	豚キムチ丼 牛乳 こんにやくの和え物 冷凍パイ	牛乳 みそ	豚肉 ちくわ	にんにく 白菜キムチ えのきたけ こまつな	しょうが たまねぎ にんじん パインアップル	米 サラダ油 砂糖 ごま油	麦 いりごま こんにやく	740 22.5 395
17 (木)	豆ごはん 牛乳 ワカサギの天ぷら 甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳 ちりめん 油揚げ	ワカサギ 鶏肉 みそ	はくさい もやし にんじん だいこん	にんじん しょうが グリーンピース えのきたけ	米 こんにやく	砂糖	790 32.5 368
18 (金)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ グレープフルーツ	牛乳 豚肉	牛肉 粉チーズ	とうもろこし グリーンピース マッシュルーム にんにく	にんじん セロリ キャベツ たまねぎ レモン グレープフルーツ	ソフト麺 砂糖	サラダ油	810 28.5 375
21 (月)	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 だいこんの梅肉和え	牛乳 たまご 鶏肉	豆腐 ちりめん	たまねぎ しいたけ だいこん うめ	にんじん ねぎ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 サラダ油	麦 じゃがいも ごま油	700 32.5 387
22 (火)	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしの炒めナムル 杏仁豆腐	牛乳 みそ	豚肉	にんにく 白ねぎ たまねぎ もやし	しょうが にんじん にら チンゲンサイ	米 サラダ油 じゃがいも すりごま	麦 ごま油 こんにやく 杏仁豆腐	733 30.5 400
23 (水)	山菜ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 沢煮椀	牛乳 さば 油揚げ	鶏肉 豚肉	わらび えのきたけ なめこ にんじん	たけのこ やまうど しょうが ごぼう ねぎ みずな えだまめ	米 こんにやく	769 31.4 408	
24 (木)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツのおかか和え 小魚佃煮	牛乳 大豆 ちくわ 小魚佃煮	鶏肉 こんぶ 糸かつお	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ	米 サラダ油 砂糖	麦 こんにやく じゃがいも	660 32.5 395
25 (金)	米粉パン 牛乳 肉団子のトマト煮 みかんサラダ	牛乳 たまご	肉団子 ちりめん	にんにく にんじん ブロッコリー みかん	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	米粉パン 砂糖	サラダ油 じゃがいも	710 31.5 395
29 (火)	麦ごはん 牛乳 かつおの香り揚げ いんげんのごまよごし みそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ	かつお	にんにく さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうが にんじん	米 でん粉 すりごま マヨネーズ	麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	740 38.5 495
30 (水)	ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい アイス	牛乳 大豆 しゅうまい	豚肉 みそ	にんにく たけのこ にんじん ピーマン	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 ごま油 アイス	サラダ油 でん粉 すりごま	830 32.5 400
31 (木)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ワンタンスープ	牛乳 えび うずら卵	豚肉 いか 鶏肉	にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが	たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし	米 でん粉 ごま油	麦 ワンタン	740 36.8 455

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。