



# \* 5月の献立表 (中学校) \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1人1食) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
6	木	☺	麦ごはん					精白米 麦		816 27.0 30	
			鶏の塩唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜		砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油		
			磯香和え		のり	チンゲン菜 小松菜 もやし		砂糖			
			玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
			スイートポテト	豆乳	寒天			さつまいも 砂糖 米粉	油		
7	金	☺	麦ごはん					精白米 麦		806 31.4 33	のぞみ幼 なし
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ		砂糖 片栗粉 油 ごま油			
			コーンしゅうまい	たら 豆腐		コーン 玉ねぎ		パン粉 小麦粉 水あめ	豚脂		
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参		春雨 砂糖	ごま ごま油		
			丹那お茶プリン	卵	牛乳	抹茶		砂糖 水あめ			
10	月	☺	うどん					小麦粉		726 30.4 29	
			和風つけ汁	豚肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 ねぎ		砂糖			
			とり天	鶏肉 卵		にんにく		小麦粉 片栗粉	油		
			ごま酢和え	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン		砂糖	ごま		
			ミニフィッシュ	イワシ				砂糖	ごま		
11	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	755 31.4 31	
			スパニッシュオムレツ	ウィンナー 卵 豆乳 豆腐		玉ねぎ 人参 グリーンピース		砂糖	油		
			わかめのレモン和え		わかめ	小松菜 キャベツ レモン		砂糖			
			野菜のクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー		さつまいも 小麦粉	油 バター		
12	水	☺	麦ごはん					精白米 麦		660 21.2 29	
			キャベツ入りつくね	鶏肉 かつお節 えんどう豆		キャベツ 生姜 にんにく		片栗粉 砂糖 澱粉	豚脂		
			チンゲン菜炒め	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ		片栗粉	ごま油		
			じゃが芋のみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 小松菜		じゃが芋			
			型抜きチーズ		チーズ						
13	木	☺	麦ごはん					精白米 麦		766 28.7 26	
			ハヤシライスのご	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリーンピース		ハヤシルウ	油		
			大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり		砂糖	油		
			オレンジ			オレンジ					
14	金	☺	たけのこごはん	油揚げ		たけのこ 人参 枝豆		精白米 もち米		716 31.6 29	大仁中なし
			サケのしおやき	塩鮭							
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ		手まり麩			
			パインクレープ	豆乳		パインアップル		砂糖 米粉 水あめ	油		
17	月	☺	麦ごはん					精白米 麦		729 27.1 25	大仁中なし
			イカのカレー揚げ	イカ				コーンスターチ 片栗粉 カレー粉	油		
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参		砂糖	ごま		
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ		里芋	油		
			豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油		



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
18	火		こくとうしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	734 33.1 30	大仁中 田京幼 なし
			なすのグラタン	豚肉	チーズ	なす にんにく 玉ねぎ 人参 マツ シュルーム トマト	片栗粉	油			
			チキンサラダ	鶏肉		きゅうり キャベツ	砂糖	油			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖				
19	水		麦ごはん				精白米 麦		719 31.0 25		
			サバの煮つけ	サバ		生姜	砂糖				
			五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま			
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	南瓜 しめじ					
20	木		チャーハン	焼き豚		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コー ン グリーンピース	精白米 麦	油 ごま油	724 24.3 36		
			春巻き	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 砂糖	油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
			卵スープ	豆腐 ベーコン 卵		ほうれん草	片栗粉				
21	金		麦ごはん				精白米 麦		753 28.7 24		
			豚の生姜焼き	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油			
			芋バターじょうゆ				じゃが芋	バター			
			野菜のみそ汁	みそ		しめじ キャベツ 小松菜 ねぎ					
			静岡お茶ケーキ	豆乳		抹茶	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
24	月		菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		698 29.9 22		
			鶏のピリ辛焼き	鶏肉		豆板醤		ごま油			
			千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油			
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ いんげん					
			バナナ			バナナ					
25	火		背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	710 33.0 35		
			ツナサンドの具	ツナ		きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま			
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油			
26	水		給食なし								
27	木		麦ごはん				精白米 麦		767 28.5 27		
			きびなごフライ	きびなご			パン粉 精白米 小麦粉	ごま 油			
			納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参					
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ	里芋				
			ブルーベリータルト	豆乳		ブルーベリー	砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油			
28	金		麦ごはん				精白米 麦		814 23.7 29		
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			梅シロップゼリー	ゼラチン	寒天	梅 みかん	砂糖				
31	月		麦ごはん				精白米 麦		809 28.1 24	大仁北小 なし	
			八宝菜	豚肉 うずら卵 イカ		生姜 にんにく だけのこ 人参 キャベツ 干し椎茸	片栗粉	油			
			大学芋				さつま芋 砂糖 水あめ 片栗粉	油 ごま			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

