

[5月予定献立表]

表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ菜の花和え 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ 豚みそカツ 生揚げ	麦ご飯 油 三温糖 さといも かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	868 kcal 32.0 g 26.1 g 3.4 g
2木	ピザトースト	○	ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	食パン 白すりごま 三温糖 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 青ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう たもぎたけ パセリ	721 kcal 28.7 g 29.4 g 3.4 g
7火	白河ラーメン	○	焼きのり チャーシュー ほうれん草の風味あえ	牛乳 なんと チャーシュー 焼きのり チキンハム	中華めん 白ごま	ほうれんそう メンマ ねぎ もやし しょうが	696 kcal 31.7 g 35.6 g 4.4 g
8水	麦ご飯	○	カツオカツ レンコンきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 カツオカツ 鶏ひき肉 さつま揚げ 鶏肉モモ 油揚げ	麦ご飯 油 三温糖 じゃがもち ポール	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにやく たけのこ だいこん 小松菜 ねぎ	771 kcal 29.3 g 20.0 g 3.2 g
9木	食パン	○	パテキャラメル タンドリーチキン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト チーズ ウィンナー	食パン オリーブ油 マカロニ 油 パテキャラメル	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 とうもろこし	804 kcal 36.7 g 27.6 g 3.6 g
10金	麦ご飯	○	春巻き チンジャオロース 中華コンスープ	牛乳 春巻き 豚モモ 木綿豆腐 卵	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 ごま油	ピーマン たけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲン菜	821 kcal 31.7 g 28.2 g 2.5 g
13月	焼き肉丼	○	ハンサンスー チンゲン菜スープ サワーゼリー	牛乳 豚モモ ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 油 はるさめ サワーゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし キャベツ 茎わかめ きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	784 kcal 30.7 g 19.9 g 2.7 g
14火	五目うどん	○	きびなごカリカリフライ 野菜と竹輪のごまマヨ和え	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ なんと きびなごカリカリフライ わかめ 竹輪	給食用ソフト麺 油 白すりごま	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう	856 kcal 36.1 g 28.4 g 4.8 g
16木	黒糖パン	○	かみかみごぼうサラダ クラムチャウダー 河内晩柑	牛乳 あさり ベーコン	黒糖パン ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも 有塩バター	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 玉葱 河内晩柑	639 kcal 22.6 g 22.1 g 3.6 g
17金	ポークカレーライス	○	こんにやくと豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚モモ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 油 こんにやく 白すりごま	玉葱 にんじん えだまめ きゅうり	841 kcal 29.3 g 28.2 g 3.0 g
20月	麦ご飯	○	穀物ふりかけ 彩り野菜の玉子焼き 大豆のいそ煮 豚汁	牛乳 彩り野菜の玉子焼き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	792 kcal 30.6 g 29.9 g 3.1 g
21火	みそラーメン	○	大学芋 ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 豚モモ 糸かまぼこ ひじき	油 白ごま ごま油 中華めん さつまいも 中ざら糖 水あめ 黒いりごま 三温糖	もやし にんじん キャベツ ねぎ くらげ きゅうり とうもろこし	646 kcal 23.2 g 21.4 g 2.9 g
22水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳 豚肩ロース 納豆	麦ご飯 じゃがいも 油 三温糖 白ごま ごま油	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう もやし	757 kcal 31.0 g 22.3 g 2.1 g
23木	食パン	○	りんごジャム 五目野菜肉団子 豆まめサラダ ポトフ	牛乳 五目野菜肉団子 大豆 鶏肉モモ	食パン 三温糖 ごま油 じゃがいも 油 りんごジャム	だいこん キャベツ きゅうり むぎくさ えだまめ にんじん 玉葱 かぶ たもぎたけ ブロッコリー	741 kcal 30.7 g 23.4 g 3.0 g
24金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま	ねぎ にんにく キャベツ ピーマン 干し椎茸 にんじん きゅうり もやし ほうれんそう きくらげ	732 kcal 35.4 g 22.7 g 2.4 g
27月	麦ご飯	○	味付けのり ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根カミカミサラダ 根菜のごま汁	牛乳 味付けのり 鶏ささ身 粉チーズ ちりめんじゃこ 油揚げ	麦ご飯 三温糖 ごま油 白ごま さといも 油	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	748 kcal 37.5 g 24.3 g 3.6 g
28火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和え	豚モモ 油揚げ 牛乳	給食用ソフト麺 さといも こんにやく 油 味付きもちいなり 白ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし	796 kcal 33.6 g 19.9 g 4.1 g
29水	キムチチャーハン	○	上海パオズ もやしのラー油和え トックスープ	豚ばら いらたまご 牛乳 上海包子 わかめ 鶏肉モモ	ごはん ごま油 トック 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう だいこん	814 kcal 29.9 g 28.7 g 3.6 g
30木	コッペパン	○	いちご&マーガリン ブレンオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ブレンオムレツ ウィンナー 粉チーズ	コッペパン いちご&マーガリン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリー パセリ	743 kcal 25.3 g 26.5 g 4.4 g
31金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 かつお ウィンナー 凍り豆腐	麦ご飯 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま	しょうが 切干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	743 kcal 33.1 g 21.4 g 3.0 g
							766 kcal
							31.0 g
							25.3 g
							3.3 g

※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価