

[ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	こどもの日メニュー たけのこごはん	○	こいのぼりハンバーグ アスパラサラダ 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油あげ こいのぼりハンバーグ ハム 厚あげ	麦ごはん 油 砂糖 さといも かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし だいこん ねぎ しめじ 干しいたけ	872 kcal 33.0 g 23.6 g 3.0 g
4 月	<b>みどりの日</b>						
5 火	<b>こどもの日</b>						
6 水	<b>憲法記念日 振替休日</b>						
7 木	きな粉揚げパン	○	チーズオムレツ かみかみごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 きな粉 チーズオムレツ ツナ ベーコン	コッペパン 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー たもぎたけ 玉葱 パセリ	722 kcal 32.1 g 31.9 g 3.8 g
8 金	麦ごはん	○	かじきカツ ひじきのあえもの 呉汁 みかんゼリー	牛乳 かじきカツ ひじき ツナ 大豆 豆腐	麦ごはん 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ	847 kcal 33.0 g 28.0 g 3.1 g
11 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ワカメサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 わかめ ハム 豆腐	麦ごはん 油 マロニー ごま油	しょうが キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい えのき にんじん なら ねぎ	733 kcal 31.7 g 25.5 g 3.4 g
12 火	親子うどん	○	味つきもちいなり 磯和え	牛乳 卵 鶏肉 油あげ なんと のり	ソフト麺 かたくり粉 味つきもちいなり	にんじん ねぎ ごぼう 玉葱 小松菜 干しいたけ ほうれんそう もやし きゅうり	760 kcal 36.5 g 17.4 g 3.1 g
13 水	<b>お弁当の日(陸上大会①)</b>						
14 木	<b>お弁当の日(陸上大会②)</b>						
15 金	キムタクご飯	○	餃子 春キャベツのサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 ツナ 鶏肉 豆腐 ぎょうざ	麦ごはん 油	にんじん ねぎ はくさい キャベツ 玉葱 とうもろこし ほうれんそう きくらげ	772 kcal 31.2 g 24.1 g 3.7 g
18 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	五日厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 五日厚焼き玉子	麦ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく 玉葱 さやいんげん 干しいたけ	721 kcal 32.2 g 19.8 g 2.3 g
19 火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チキンハム ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター 薄力粉 砂糖 バイナッブル もも みかん	にんじん 玉葱 たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	812 kcal 29.8 g 22.0 g 3.2 g
20 水	麦ごはん	○	あじフライ ミモザ和え 豚汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 あじフライ	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	707 kcal 30.0 g 20.5 g 2.7 g
21 木	コッペパン	○	ロングウインナー 水菜のサラダ ミネストローネ 河内晩柑	牛乳 チキンハム 鶏肉 ロングウインナー	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	みずな にんじん きゅうり だいこん キャベツ 玉葱 マッシュルーム パセリ トマト 河内晩柑	829 kcal 38.5 g 19.9 g 3.1 g
22 金	チキンカレーライス	○	ビーンズサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 ハム チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 白ごま ぶどうゼリー	玉葱 にんじん きゅうり だいこん えだまめ	852 kcal 31.2 g 26.2 g 3.4 g
25 月	麦ごはん	○	鶏肉のピリカラ焼き 茎わかめのうま煮 なら玉みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油あげ 豆腐 卵	麦ごはん 砂糖 ごま油 油	こんにゃく にんじん ごぼう えのき なら	725 kcal 32.9 g 26.1 g 3.0 g
26 火	みそらーめん	○	上海バオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 上海バオズ 中華くらげ	中華めん ごま油 はるさめ ごま 砂糖 油	にんじん もやし キャベツ なら とうもろこし ねぎ きゅうり もやし	767 kcal 36.1 g 18.9 g 3.4 g
27 水	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁 青うめゼリー	牛乳 さば 鶏肉 さつまあげ 厚あげ	麦ごはん ごま 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも 青うめゼリー	切干しだいこん 干しいたけ にんじん こんにゃく だいこん	779 kcal 31.9 g 24.0 g 2.8 g
28 木	麦ごはん	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 油あげ わかめ ポークコロッケ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし なら だいこん 小松菜	785 kcal 29.3 g 24.8 g 2.6 g
29 金	麦ごはん	○	野菜しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ なら たけのこ 干しいたけ	775 kcal 32.2 g 26.1 g 2.5 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							779.0 kcal
月平均栄養価							32.6 g 23.7 g 3.1 g