



5月 献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) |
|----|---|----------------------|--------------------|--------------|-------------------|----------|----------------------|------------------|----------------------|--|
| | | | (黄) おもにエネルギーのもとになる | | (赤) おもに体をつくるもとになる | | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる | | | |
| | | | おもに炭水化物 | おもに脂質 | おもにたんぱく質 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | | |
| | | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | | |
| 1 | 木 | ごはん | 米 | | | 牛乳 | | | | 613 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | 25.7 |
| | | おろしハンバーグ | 砂糖 | | ◇ハンバーグ | | | 大根 | しょうゆ・みりん | 2.2 |
| | | ツナともやしのあえもの | 砂糖 | 油 | まぐろ油漬 | | にんじん | もやし・キャベツ | 酢・しょうゆ・塩 | |
| | | わかたけじる | | | 豆腐・みそ | わかめ | にんじん | たけのこ・長ねぎ・えのきだけ | | |
| 2 | 金 | ソフトメン | ◇ソフトめん | | | | | | | 608 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 26.4 |
| | | ごもくじる(うどんよう) | | | 豚肉・油揚げ | | にんじん | 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ | 酒・みりん・しょうゆ・塩 | 2.1 |
| | | ちくわのてんぷら | ◇天ぷら粉 | 油 | ちくわ | | | | | |
| | | からしあえ | | | ハム | | 小松菜・にんじん | キャベツ・もやし | しょうゆ・からし | |
| 7 | 水 | ごはん | 米 | | | | | | | 619 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 29.5 |
| | | おやこに | じゃがいも | 油 | 鶏卵・鶏肉 | | にんじん | 玉ねぎ・しいたけ | しょうゆ・みりん | 2.0 |
| | | そくせきづけ | しらたき・砂糖 | | 高野豆腐 | | | | | |
| | | てづくりふりかけ | 砂糖 | ごま | かつお節 | ちりめんじゃこ | 小松菜・にんじん | キャベツ | 塩 | |
| 8 | 木 | コーンピラフ | 米 | 油 | 鶏肉・ウインナー | | にんじん | 玉ねぎ・エリンギ | コンソメ・塩・こしょう | 609 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | とうもろこし・枝豆 | | 26.6 |
| | | しろみざかなのフライ | | 油 | ◇白身魚のフライ | | | | | 1.8 |
| | | チーズいりこまつなサラダ | | 油 | | チーズ | 小松菜・にんじん | キャベツ | 酢・塩・こしょう | |
| 9 | 金 | まっちゃきなこあげパン | ◇コッペパン・砂糖 | 油 | きな粉 | | 抹茶 | | | 636 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 25.6 |
| | | レモンドレッシングサラダ | 砂糖 | 油 | 鶏ささみ水煮 | | 小松菜・にんじん | キャベツ・レモン(果汁) | 塩・こしょう | 2.1 |
| | | ワントンスープ | ◇ワントン | | 豚肉 | | にんじん・チンゲンサイ | 長ねぎ・もやし・えのきだけ | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | |
| | | ヨーグルト | | | | ヨーグルト | | | | |
| 12 | 月 | ごはん | 米 | | | | | | | 663 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 26.1 |
| | | かつおとじゃがいものごまがらめ | じゃがいも・砂糖 | 油・ごま | ◇かつお澱粉付き | | | しょうが | しょうゆ・酒・みりん | 1.9 |
| | | いそかあえ | | | | 焼きのり | 小松菜・にんじん | キャベツ | しょうゆ | |
| | | とうふのみそじる | | | 豆腐・みそ | | チンゲンサイ・にんじん | 大根・長ねぎ・えのきだけ | | |
| 13 | 火 | はちみつパン | ◇はちみつパン | | | | | | | 617 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 24.9 |
| | | フレンオムレツ | | | ◇オムレツ | | | | | 2.3 |
| | | マカロニサラダ | マカロニ | ノンエッグマヨネーズ・油 | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 酢・塩・こしょう | |
| | | にくだんごやさいのスープに | じゃがいも | | ◇肉だんご | | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・大根 | コンソメ・塩・こしょう | |
| 14 | 水 | ごはん | 米 | | | | | | | 621 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 26.3 |
| | | ぶたにくのスタミナいため | 砂糖・でんぷん | 油 | 豚肉 | | にんじん・にら | 玉ねぎ・キャベツ | しょうゆ・みりん | 1.9 |
| | | ちゅうかスープ | 春雨 | ごま油 | ベーコン・豆腐 | | 小松菜・にんじん | たけのこ・にんにく | 酒・オイスターソース | |
| | | | | | | | | 長ねぎ・しいたけ | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | |
| 15 | 木 | コッペパン チョココリム | ◇コッペパン | ◇チョコクリーム | | | | | | 620 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 27.1 |
| | | チンゲンサイのクリームに | じゃがいも・小麦粉 | 油・バター | 鶏肉・白いんげん豆 | | にんじん・チンゲンサイ | 玉ねぎ・とうもろこし | 塩・こしょう | 1.9 |
| | | ガーリックドレッシングサラダ | | 油 | まぐろ油漬 | | 小松菜・にんじん | キャベツ・にんにく | しょうゆ・みりん | |
| | | | | | | | | しょうが | | |
| 16 | 金 | ごはん | 米 | | | | | | | 622 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 23.8 |
| | | ほうぎょうざ | | | ◇棒ぎょうざ | | | | | 1.9 |
| | | はるさめのごまいため | 春雨・砂糖 | ごま油・ごま | | | 小松菜・にんじん | とうもろこし | しょうゆ・塩・こしょう | |
| | | キムチスープ | | | 鶏肉・生揚げ | | にんじん・にら | キャベツ・長ねぎ | ◇キムチの素・しょうゆ・みりん | |
| | | | | | | | | えのきだけ | 塩・こしょう・中華だし | |
| 19 | 月 | ごはん | 米 | | | | | | | 665 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 25.2 |
| | | さんまのしょうがに | | | ◇さんまの生姜煮 | | | | | 2.2 |
| | | きりほしだいこんのいために | 砂糖 | 油 | 油揚げ | | にんじん | 切干大根・しいたけ | しょうゆ・酒 | |
| | | とんじる | じゃがいも | 油 | 豚肉・豆腐・みそ | | にんじん・小松菜 | 長ねぎ | | |
| 20 | 火 | ミルクパン | ◇ミルクパン | | | | | | | 622 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 25.1 |
| | | あじのフリッター | | | ◇あじフリッター | | | | | 2.1 |
| | | パンネアラビアータ | パンネ | 油 | ベーコン | | パセリ・トマト | 玉ねぎ・にんにく | ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 | |
| | | やさいスープ | じゃがいも | | 鶏肉 | | にんじん・小松菜 | キャベツ・玉ねぎ | コンソメ・塩・こしょう | |
| | | アセロラゼリー | ◇アセロラゼリー | | | | | | | |
| 21 | 水 | ごはん | 米 | | | | | | | 634 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 25.3 |
| | | ぶたにくとあつあげのうまに | こんにゃく | 油 | 豚肉・生揚げ | | にんじん | 玉ねぎ・大根 | しょうゆ・みりん | 1.8 |
| | | おひたし | 砂糖・でんぷん | | | | | | | |
| | | なつとう | | | ◇納豆 | | 小松菜・にんじん | キャベツ・もやし | しょうゆ | |
| 22 | 木 | ごはん | 米 | | | | | | | 615 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 28.1 |
| | | さばのみそだれかけ | 砂糖 | | さば・みそ | | | しょうが | しょうゆ・酒・みりん | 2.2 |
| | | さきみとだいこんのうめドレッシングサラダ | はちみつ | 油・ごま | 鶏ささみ水煮 | | にんじん・小松菜 | 大根 | ねり梅・酢・しょうゆ | |
| | | かきたまじる | でんぷん | | 鶏卵・豆腐 | | にんじん・にら | 玉ねぎ・えのきだけ | 塩・しょうゆ・酒 | |
| 23 | 金 | レーズンパン | ◇レーズンパン | | | | | | | 615 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 27.9 |
| | | こめこのフライドチキン | 米粉・でんぷん | 油 | 鶏肉 | | | | ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう | 1.9 |
| | | カリカリだいずサラダ | | 油 | 大豆 | | にんじん | キャベツ・もやし・きゅうり | 酢・塩・こしょう | |
| | | ミネストローネ | じゃがいも | 油 | ウインナー | | にんじん・小松菜・トマト | 玉ねぎ | ケチャップ・コンソメ・こしょう | |
| 26 | 月 | こぎつねごはん | 米・砂糖 | | 鶏肉・油揚げ | | にんじん | 切干大根・しいたけ | しょうゆ・みりん | 632 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 27.9 |
| | | もうかフライ | | 油 | ◇もうかフライ | | | | | 1.7 |
| | | ごまあえ | 砂糖 | ごま | | | 小松菜・にんじん | キャベツ・もやし | しょうゆ | |
| 27 | 火 | くるパン | ◇黒パン | | | | | | | 624 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 24.5 |
| | | チリピーンズ | じゃがいも | 油 | 豚肉・フランクフルト | | にんじん・トマト | 玉ねぎ・にんにく | ケチャップ・コンソメ・塩 | 1.9 |
| | | フロッコリーとコーンのサラダ | | 油 | 大豆・◇ミックスピーンズ | | フロッコリー・にんじん | キャベツ・とうもろこし | こしょう・ソース・チリパウダー | |
| | | | | | | | | 酢・塩・こしょう | | |
| 28 | 水 | ごはん | 米 | | | | | | | 629 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 23.4 |
| | | とうふのちゅうかに | 砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | 豆腐・豚肉 | | にんじん・チンゲンサイ | しょうが・玉ねぎ・大根 | 酒・しょうゆ・オイスターソース | 1.8 |
| | | はるさめサラダ | 春雨 | 油 | | | 小松菜・にんじん | もやし・とうもろこし | 酢・しょうゆ・塩・こしょう | |
| 29 | 木 | スパゲッティナポリタン | スパゲッティ | 油 | 鶏肉・フランクフルト | 寒天 | にんじん | 玉ねぎ・エリンギ | ケチャップ・ソース | 666 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | ピーマン・トマト | にんにく | ワイン・塩・こしょう | 27.4 |
| | | コロッケ | ◇野菜コロッケ | 油 | | | | | | 2.2 |
| | | ツナまめマヨサラダ | | ノンエッグマヨネーズ | 大豆・まぐろ水煮 | | 小松菜・にんじん | キャベツ | しょうゆ・こしょう・からし | |
| 30 | 金 | ごはん | 米 | | | | | | | 646 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | 24.4 |
| | | ビーフカレー | じゃがいも | 油 | 牛肉 | | にんじん | にんにく・しょうが・玉ねぎ | ワイン・カレーパウダー・ソース | 2.1 |
| | | かんていりヘルシーサラダ | | 油 | まぐろ油漬 | 寒天 | 小松菜・にんじん | キャベツ | 酢・しょうゆ・塩・こしょう | |

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き用の食品アレルギー対応品を使用しています。



5月 献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) |
|----|---|--|-------------------|----------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------|---|---|
| | | | (赤) おもに体をつくるものになる | | (緑) おもに体の調子を整えるものになる | | (黄) おもにエネルギーのもとになる | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1 | 木 | ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ツナともやしのあえ物 若竹汁 | | 牛乳 | | 大根 もやし・キャベツ たけのこ・長ねぎ・えのきたけ | 米 砂糖 砂糖 | | しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩 | 797 30.2 2.6 |
| 2 | 金 | ソフトメン 牛乳 五目汁(うどん用) ちくわの天ぷら からしあえ | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・しいたけ | ◇ソフトめん ◇天ぷら粉 | | 酒・みりん・しょうゆ・塩 | 849 34.3 2.8 |
| 7 | 水 | ごはん 牛乳 親子煮 即席漬 手作りふりかけ | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・しいたけ キャベツ | 米 じゃがいも しらたき・砂糖 | | しょうゆ・みりん 塩 | 803 35.7 2.3 |
| 8 | 木 | コーンピラフ 牛乳 白身魚のフライ チーズ入り小松菜サラダ | 鶏肉・ウインナー | | にんじん | 玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆 | 米 油 | 油 | コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう | 799 33.3 2.2 |
| 9 | 金 | 抹茶きなこ揚げパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ ヨーグルト | きな粉 | 牛乳 | 抹茶 小松菜・にんじん | キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきたけ | ◇コッペパン・砂糖 砂糖 | 油 | 塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | 814 31.3 2.8 |
| 12 | 月 | ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ 磯香あえ 豆腐のみそ汁 | | 牛乳 | | しょうが キャベツ 大根・長ねぎ・えのきたけ | 米 じゃがいも・砂糖 | 油・ごま | しょうゆ・酒・みりん しょうゆ | 852 31.3 2.3 |
| 13 | 火 | はちみつパン 牛乳 フレンチオムレツ マカロニサラダ 肉だんごと野菜のスープ煮 | | 牛乳 | | キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根 | ◇はちみつパン マカロニ | ノンエッグマヨネーズ・油 | 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう | 813 31.1 3.0 |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 中華スープ | | 牛乳 | にんじん・にら | 玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく 長ねぎ・しいたけ | 米 砂糖・てんぷん | 油 | しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | 804 31.7 2.2 |
| 15 | 木 | コッペパン チョココリーム 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 ガーリックドレッシングサラダ | | 牛乳 | にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん | 玉ねぎ・とうもろこし キャベツ・にんにく しょうが | ◇コッペパン ◇チョコクリーム | 油・バター | 塩・こしょう しょうゆ・みりん | 801 33.5 2.6 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のごま炒め キムチスープ | | 牛乳 | | とうもろこし キャベツ・長ねぎ えのきたけ | 米 春雨・砂糖 | ごま油・ごま | しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし | 789 27.9 2.1 |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁 | | 牛乳 | | 切干大根・しいたけ 長ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | しょうゆ・酒 | 847 29.9 2.5 |
| 20 | 火 | ミルクパン 牛乳 あじのフリッター パンネアラビアータ 野菜スープ アセロラゼリー | | 牛乳 | | 玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ | ◇ミルクパン パンネ | 油 | ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう | 813 31.0 2.8 |
| 21 | 水 | ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 おひたし 納豆 | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・大根 | 米 こんにゃく 砂糖・てんぷん | 油 | しょうゆ・みりん | 822 31.2 2.2 |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ささみと大根の梅ドレッシングサラダ かきたま汁 | | 牛乳 | | しょうが 大根 玉ねぎ・えのきたけ | 米 砂糖 | 油・ごま | しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒 | 800 34.1 2.6 |
| 23 | 金 | レーズンパン 牛乳 米粉のフライドチキン カリカリ大豆サラダ ミネストローネ | | 牛乳 | | キャベツ・もやし・きゅうり 玉ねぎ | ◇レーズンパン 米粉・てんぷん | 油 | ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう | 828 35.3 2.6 |
| 26 | 月 | こぎつねごはん 牛乳 もうかフライ ごまあえ | | 牛乳 | にんじん | 切干大根・しいたけ | 米・砂糖 | | しょうゆ・みりん | 805 33.8 2.1 |
| 27 | 火 | 黒パン 牛乳 チリピーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ | | 牛乳 | にんじん・トマト | 玉ねぎ・にんにく | ◇黒パン じゃがいも | 油 | ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう | 826 30.6 2.3 |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ | | 牛乳 | にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん | しょうが・玉ねぎ・大根 もやし・とうもろこし | 米 砂糖・てんぷん 春雨 | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう | 812 28.2 2.1 |
| 29 | 木 | スパゲッティナポリタン 牛乳 コロケ ツナ豆マヨサラダ | 鶏肉 フランクフルト | チーズ・寒天 | にんじん ピーマン・トマト | 玉ねぎ・エリンギ にんにく | ◇スパゲッティ | 油 | ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう | 797 32.3 2.7 |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳 ビーフカレー 寒天入りヘルシーサラダ | | 牛乳 | にんじん | にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ | 米 じゃがいも | 油 | ワイン・カレールー・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう | 834 29.5 2.4 |

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ パーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。