



5月献立表



中野中学校

平成29年度

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	月	きつねうどん		お茶蒸しパン ツナ入り野菜 甘夏みかん	鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 卵 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆 油	人参 ねぎ 冷凍いんげん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 甘夏みかん	803	30.2	27.2
2	火	端午の節句の献立 中華風ちまき		鶏肉と芋の揚げ煮 きゅうりと春雨のピリ辛	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉	ごま油 もち米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 はるさめ	生姜 人参 ねぎ 椎茸 枝豆 (冷凍) ピーマン きゅうり	766	26.3	31.7
8	月	ご飯		魚のピリ辛みそ焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め 豆腐団子汁	牛乳 鮭 味噌 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも 白玉粉	にんにく ねぎ ピーマン 大根 人参 小松菜	829	36.0	20.0
9	火	キムチチャーハン		イカの照り焼き コーン入り茹で野菜 ウースタン	豚肉 卵 牛乳 いか 海藻サラダ 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	人参 ピーマン キムチ 生姜 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ 筍 ねぎ チンゲンサイ	736	36.6	27.0
10	水	グリーンピースご飯		かつおの薬味ソースかけ 煮びたし 味噌汁	牛乳 鯉 油揚げ わかめ 味噌	米 でん粉 油 砂糖	グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 もやし 大根 えのきたけ	751	36.8	21.9
11	木	ガーリックトースト		ポークビーンズ いかりフレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳 大豆 豚肉 いか アガー	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリンピース (冷凍) キャベツ きゅうり りんご みかん	780	29.4	33.9
12	金	高野豆腐入り そぼろご飯		焼きししゃも かまかみ 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ししゃも ずめ 油揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 系こんにやく	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース (冷凍) こぼろ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	733	31.6	25.8
15	月	コーンピラフ		白身魚のピカタ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン 鶏肉	米 大麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ セロリー キャベツ 人参	751	32.7	21.1
16	火	ご飯		ハンパンジー チンゲンサイの生姜醤油かけ ニラ卵汁	牛乳 鶏肉 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 いら	742	30.7	28.4
17	水	ご飯		豆腐のつくね焼き 五目豆 野菜のごま炒め 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 大豆 昆布 味噌	米 でん粉 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 人参 蓮根 野菜漬かけ 大根 しめじ	741	28.0	22.1
18	木	ぶどうパン		野菜ココット アスパラサラダ じゃがいものポタージュスープ	牛乳 まぐろ(水煮) 卵 チーズ 生クリーム	ぶどうパン 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン グリーンアスパラガス パセリ	774	31.3	32.7
19	金	ご飯		鯖の文化干し 野菜の味噌ドレッシングかけ 若竹汁 甘夏みかん	牛乳 塩さば 味噌 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 たけのこ やえんどう 甘夏みかん	816	36.4	30.4
22	月	ポークカレー		じゃこ入りサラダ ジュシーフルーツ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	868	26.3	23.6
23	火	ご飯		アスパラの豚肉巻き 磯浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 のり 油揚げ 味噌	米 小麦粉 油	グリーンアスパラガス もやし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	803	29.6	27.0
24	水	ゆかりご飯		厚焼き卵 かぶと胡瓜の塩風味 一口がんもの含め煮 根菜汁	牛乳 卵 がんもどき 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにやく	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 かぶ きゅうり ごぼう 大根 しめじ ねぎ	793	31.1	29.6
25	木	海の幸 スパゲッティ		キャロットケーキ チーズ入り茹で野菜	いか 海老 牛乳 卵 チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ きゅうり	763	29.4	30.2
26	金	ご飯		四川味噌豆腐 野菜ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ もやし ほうれん草 甘夏みかん	792	33.1	26.8
29	月	八宝麺		もちもちポテト じゃこ入り茹で野菜	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん でん粉 ごま油 じゃがいも ながいも 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 小松菜	784	31.5	27.8
30	火	ご飯		豚肉の香味焼き かぼちゃの含め煮 お浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 チンゲンサイ 大根	760	32.9	21.8
31	水	黒砂糖 コッペパン		サーモンフライ コロコロベジタブル ニョッキのスープ	牛乳 鮭 卵 豚肉	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でん粉	大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ りんご キャベツ しめじ	807	37.3	29.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	780	31.9	23.3	370	127	2.8	3.7	280	0.44	0.62	39	3.4	5.3
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5



献立より

5月2日 端午の節句の献立です。中国では、5月5日に病気や災厄を避けるために、親戚や知人に配る風習があります。

5月12日 カミカミデーです。かみごたえのある献立にしています。