


* 5月の献立予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
<p>・今月予定している地場産物は… 「米、たけのこ、きゅうり、スナップえんどう、だいこん、キャベツ、しいたけ、ふき、わらび、かたは、さつまいも」です。</p>				1日		2日		3日		
				ごはん	エネルギー	たけのこごはん	エネルギー	こんだて名		エネルギー
				牛乳	823kcal	牛乳	712kcal			kcal
				八宝菜	P: 28.7g	ほうれん草のごまあえ	P: 28.3g			P:たんぱく質
				きゅうりの甘酢あえ	F: 22.7g	豚汁	F: 22.7g			F: 脂質
大学芋スティック	食塩: 2.7g	クリームソーダー風ゼリー	食塩: 2.0g			食塩				
				ごはん さつまいも かたくり粉 さとう	ごはん さつまいも こんにやく さとう	熱や力の元になる食品				
				油 ごま	ごま ゼリー					
				ぶた肉 いか短冊切り うずら卵 牛乳	油揚げ ぶた肉 焼どうふ 牛乳	体をつくる食品				
				にんじん ほうさい たけのこ しいたけ しょうが	にんじん ほうれん草 たけのこ もやし	体の調子を整える食品				
				にんにく 玉ねぎ きゅうり	だいこん ねぎ むきえだまめ					
6日		7日		8日		9日		10日		
中学生の食事摂取基準は…		ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	きな粉揚げパン	エネルギー	そばろごはん	エネルギー	
エネルギー 830Kcal		牛乳	808kcal	牛乳	768kcal	牛乳	759kcal	牛乳	785kcal	
たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20%		すき焼き風煮	P: 30.3g	あじフライ	P: 26.5g	煮込みうどん	P: 29.6g	五月汁	P: 35.0g	
脂質 摂取エネルギー量の20%~30%		マカロニサラダ	F: 26.9g	切干大根の炒め煮	F: 25.9g	かみかみサラダ	F: 31.8g	フルーツ	F: 24.6g	
食塩 2.5g未満		ふりかけ	食塩: 2.6g	みそ汁	食塩: 2.0g		食塩: 3.4g		食塩: 2.1g	
		ごはん くるま麩 系こんにやく マカロニ		ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも		コッペパン うどん さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油		
		さとう ノンエッグマヨネーズ		さとう 油		ノンエッグマヨネーズ				
		ぎゅう肉 焼どうふ ハム 牛乳		あじ切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳		きな粉 とり肉 油揚げ なたと		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ		
		にんじん ブロッコリー ごぼう 玉ねぎ		にんじん いんげん こまつな 切干大根		にんじん こまつな しいたけ ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ		
		はくさい ねぎ きゅうり コーン		しいたけ		ごぼう きゅうり コーン		たけのこ ふき スナップえんどう パナナ		
13日		14日		15日		16日		17日		
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	五目チャーハン	エネルギー	ごはん	エネルギー	カレーライス	エネルギー	
牛乳	687kcal	牛乳	813kcal	牛乳	782kcal	牛乳	810kcal	牛乳	808kcal	
豚肉と野菜の生姜炒め	P: 30.6g	若鶏の塩こうじ揚げ	P: 35.4g	ビーンズサラダ	P: 30.2g	ふくらぎのかば焼き風	P: 30.9g	マセドアンサラダ	P: 29.3g	
のっぺい汁	F: 19.1g	きんぴらごぼう	F: 25.3g	卵スープ	F: 30.3g	お浸し	F: 30.3g		F: 25.1g	
のりのつくだ煮	食塩: 2.3g	みそ汁	食塩: 2.5g		食塩: 2.5g	みそ汁	食塩: 2.5g		食塩: 2.6g	
ごはん さといも こんにやく かたくり粉		ごはん じゃがいも こんにやく かたくり粉		ごはん 白麦 かたくり粉 油 ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ		
さとう 油		さとう 油 ごま		ノンエッグマヨネーズ		ふくらぎ切身 厚揚げ わかめ 牛乳		さとう 油 大豆バター		
ぶた肉 とり肉 厚揚げ のり 牛乳		とり肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳		ぶたひき肉 大豆 ツナ缶 たまご				ぶた肉 ハム チーズ 牛乳		
				絹ごしどうふ 牛乳						
にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ		にんじん いんげん ほうれん草 ごぼう		にんじん ピーマン ブロッコリー チンゲン菜		にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ		にんじん トマト缶 ブロッコリー 玉ねぎ		
もやし しょうが だいこん ねぎ		えのきだけ		玉ねぎ たけのこ コーン しいたけ しょうが きくらげ		だいこん しいたけ		しょうが にんにく キャベツ りんご コーン		
20日		21日		22日		23日		24日		
チンジャオロースどん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	食パン ジャム	エネルギー	チキンライス	エネルギー	
牛乳	755kcal	牛乳	783kcal	牛乳	854kcal	牛乳	799kcal	牛乳	721kcal	
ワンタンスープ	P: 32.2g	ハンバーグ	P: 28.0g	豆腐のカレー煮	P: 33.7g	手作りコロッケ	P: 32.4g	わかめとツナのサラダ	P: 29.0g	
フルーツ	F: 19.9g	ポテトサラダ	F: 25.6g	春雨サラダ	F: 26.0g	ポイルブロッコリー	F: 30.3g	卵とチンゲン菜のスープ	F: 22.0g	
	食塩: 3.2g	みそ汁	食塩: 2.4g	ヨーグルト	食塩: 2.6g	キャベツとほうれん草のミルクスープ	食塩: 2.9g		食塩: 3.2g	
ごはん さとう かたくり粉 ワンタン 油		ごはん じゃがいも		ごはん はるさめ かたくり粉 さとう		食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉		ごはん かたくり粉 さとう 大豆バター		
		ノンエッグマヨネーズ		油 ごま油 ごま		さとう 米粉 油 いちごジャム		油 ごま油 ごま		
ぶた肉 牛乳		ぶた肉 大豆ミンチ ハム 油揚げ		木綿どうふ ぶたひき肉 ハム 錦糸卵		ぶたひき肉 大豆ミンチ たまご ベーコン		とり肉 ツナ缶 絹ごしどうふ たまご		
		牛乳		ヨーグルト 牛乳		牛乳		わかめ 牛乳		
にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ きゅうり		にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ		にんじん ブロッコリー ほうれん草		にんじん チンゲン菜 玉ねぎ コーン		
たけのこ しょうが きくらげ いちご		だいこん ごぼう なめこ		しょうが にんにく キャベツ きゅうり		玉ねぎ キャベツ しめじ		グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ		
27日		28日		29日		30日		31日		
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	山菜ごはん	エネルギー	
牛乳	795kcal	牛乳	754kcal	牛乳	769kcal	牛乳	733kcal	牛乳	713kcal	
おでん風煮	P: 32.8g	鮭のマヨネーズ蒸し	P: 31.5g	若鶏のパーベキューソース	P: 35.9g	ホイコーロー	P: 33.2g	メンチカツ	P: 25.0g	
ひじきの炒め煮	F: 26.5g	磯香あえ	F: 24.8g	ごまじゃこサラダ	F: 24.7g	肉団子のスープ	F: 22.1g	塩昆布あえ	F: 26.0g	
ペビーチーズ	食塩: 3.0g	みそ汁	食塩: 2.1g	みそ汁	食塩: 3.1g		食塩: 2.4g	みそ汁	食塩: 2.3g	
ごはん くるま麩 こんにやく さとう		ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう 油		ごはん かたくり粉 油 ごま油		ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう		
油		油		ごま ごま油				豚脂 油 ごま		
さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 大豆		さけ切身 油揚げ のり 牛乳		とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ		ぶた肉 とりひき肉 たまご 木綿どうふ		油揚げ ぶた肉 大豆ミンチ 絹ごしどうふ		
油揚げ 昆布 ひじき チーズ 牛乳				牛乳		牛乳		牛乳		
にんじん いんげん だいこん しいたけ		にんじん ほうれん草 スナップえんどう		にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく キャベツ		ピーマン にんじん ほうれん草 たけのこ		にんじん こまつな わらび かたは		
		玉ねぎ しめじ コーン キャベツ		きゅうり コーン だいこん しいたけ		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ		玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ		

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。