

5月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6	金	中華ちまき 豆腐入り卵スープ フルーツヨーグルト	○	豚肩肉 とり肉 とうふ たまご さば節 中華ほしえび 牛乳 出し昆布 プレーンヨーグルト	もち米 米粒麦 でんぷん ごま油 白炒りごま	にんじん ほうれんそう ゆでたけのこ ながねぎ ホールコーン(缶) たまねぎ えのきたけ バインアプル(缶) もも(缶) みかん(缶)	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g
9	月	ピザトースト クリームチャウダー 三色ピクルス	○	ボンレスハム あさり水煮(冷) ベーコン とり骨 ピザ用チーズ 牛乳 調理用牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう 炒め油 バター サラダ油	トマトピューレ ビーマン にんじん にんにく たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) だいこん きゅうり	エネルギー 739 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 4.2 g
10	火	麦ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが カリカリ油揚げのおひたし 【国内産食材の日】	○	甘塩鮭 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんにやく さとう 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3 g
11	水	カレーライス じゃこサラダ くだもの	○	豚肉 豚骨 プロセスチーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 炒め油 サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり くだもの	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g
12	木	焼肉チャーハン 春巻き わかめスープ	○	豚肩肉 さつま揚げ たまご さば節 とうふ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう はるさめ でんぷん 小麦粉 春巻きの皮 枚 サラダ油 ごま油 炒め油 揚げ油 白炒りごま	こまつな にんじん しょうが にんにく ながねぎ たけのこ(缶) もやし たまねぎ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.5 g
13	金	高原菜めし ホキの南部揚げ かきたま汁 野菜のわさびあえ	○	油揚げ ホキ たまご さば節 とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん ん さとう ごま油 黒炒りごま 揚げ油	野沢菜漬け こまつな にんじん ながねぎ もやし キャベツ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.3 g
16	月	豚肉とコボウの混ぜご飯 焼きししゃも 吉野汁 きゅうりの土佐醤油	○	豚肩肉 油揚げ さば節 かまぼこ とり肉 かつお節 牛乳 ししゃも 出し昆布	米 米粒麦 強化米 しらたき さとう つきこんにやく でんぷん うどん(乾) 玉ふ 炒め油	にんじん ごぼう しょうが ながねぎ きゅうり	エネルギー 749 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4 g
17	火	ピースごはん エッグコロッケ もやしと小松菜のごま醤油 切干大根の炒め煮	○	大豆 豚挽き肉 たまご たきこみわかめ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) さとう 炒め油 揚げ油	にんじん さやいんげん グリーンピース(生) たまねぎ もやし 切干大根	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.4 g
18	水	スパゲティソース サウピカンサラダ くだもの	○	豚挽き肉 大豆 ピザ用チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう サラダ油 炒め油 揚げ油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレにんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ コーン(缶) くだもの	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.7 g
19	木	麦ごはん かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのみそ汁 野菜のおかかあえ 【国内産食材の日】	○	かつお 大豆 とうふ 白みそ 赤みそ かつお節 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん ん じゃがいも さとう 揚げ油	こまつな しょうが ながねぎ キャベツ	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.5 g
20	金	カレーピラフ 白いんげん豆のポタージュ 何でもせん切サラダ	○	むきえび 白いんげん豆 とり骨 牛乳 調理用牛乳 生クリーム ひじき乾	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも クルトン用食パン さとう バター 炒め油 サラダ油	にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) セロリー だいこん キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.6 g
23	月	ホットサンド パスタスープ フレンチポテト くだもの	○	ボンレスハム 豚肉 とり骨 スライスチーズ 牛乳 あおのり	食パン 胚芽食パン マカロニ じゃがいも 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが くだもの	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.7 g
24	火	麦ごはん メルルーサの菜の花焼き じゃが芋のピリ辛煮 キャベツとコマツナのからし和え	○	メルルーサ たまご 豚挽き肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう 炒め油 マヨネーズ 揚げ油 ごま油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが えのきたけ しめじ にんにく ながねぎ キャベツ 切干大根	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 1.9 g
25	水	ビビンバ 茎わかめスープ くだもの	○	豚肩肉 たまご 赤みそ さば節 とり肉 とうふ 牛乳 茎わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 炒め油 ごま油 白炒りごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが にんにく もやし えのきたけ ながねぎ くだもの	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 24 g 食塩相当量 4 g
26	木	コーンピラフ スパニッシュオムレツ あっさりスープ くだもの	○	ベーコン たまご ベーコン(短冊) とり 骨(スープ) 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも バター 炒め油	にんじん トマト こまつな コーン(缶) たまねぎ マッシュルーム(缶) グリーンピース(冷) えのきたけ キャベツ セロリー くだもの	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.7 g
27	金	山菜おこわ 鶏のしょうが焼き けんちん汁 一塩きゅうり	○	とり肉 油揚げ とりもも肉 さば節 とうふ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 炒め油	にんじん こまつな たけのこ(缶) ふき(生) わらび(ゆで) しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ きゅうり	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.8 g
30	月	五目うま煮 切干ときゅうりの華風あえ 乳ない豆腐	○	豚肉 いか むきえび さば節(うずら卵) 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう 炒め油 ごま油	にんじん チンゲンサイ たけのこ (缶) はくさい 木茸 きゅうり 切干大根 バインアプル(缶)	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g
31	火	麦ごはん マスのちゃんちゃん焼き 五色煮 糸寒天のゴマ酢あえ	○	マス 白みそ 赤みそ 焼ちくわ 油揚げ さば節(牛乳) 糸寒天	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく バター 炒め油 白すりごま 白炒りごま	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう たけのこ(缶) きゅうり もやし	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3 g

◎都合により献立や材料の一部を変更することがあります。

◎給食費の引き落としは5月12日(木)です。ゆうちょ銀行の残高をご確認ください。