

令和6年

5月献立表

豊玉第二中学校

| 実施日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|---|--|--------------------------------|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 2 | 木 | はいがごはん 牛乳 かつおの磯揚げ もやしとキャベツのみそ汁 野菜のごま和え | 牛乳 かつお 青のり 油揚げ 豆腐 みそ | 七分つき米 米粒麦 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 白ごま | 生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん | 748 | 22.0 | 23.8 | 2.8 |
| 7 | 火 | たまごトースト 牛乳 ポークビーンズ フルーツポンチ | 鶏卵 チーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆 | 食パン エッグフリーマヨネーズ サラダ油 じゃが芋 砂糖 | たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム にんじん みかん パインアップル 黄桃 | 771 | 16.0 | 33.0 | 3.0 |
| 8 | 水 | はいがごはん 牛乳 赤魚のネギソースがけ かきたま汁 切り干し大根の含め煮 | 牛乳 アラスカめぬけ 豆腐 鶏卵 油揚げ | 七分つき米 米粒麦 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 白ごま | ねぎ 生姜 ほうれん草にんじん 切干し大根 椎茸 | 820 | 18.0 | 27.7 | 3.0 |
| 9 | 木 | 米粉のハヤシライス 牛乳 ベーコンと春キャベツのスープ くだもの（メロン） | 豚肉 豆乳クリーム 調製豆乳 牛乳 ベーコン | 米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 米粉 押麦 | にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ キャベツ メロン | 822 | 13.1 | 25.2 | 3.9 |
| 10 | 金 | 広東風ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ちんげん菜と豆腐のスープ | 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 | 米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 でん粉 | 生姜 にんじん たけのこ 椎茸 小松菜 白菜 にんにく にら たまねぎ チンゲンサイ | 736 | 16.1 | 27.3 | 3.2 |
| 13 | 月 | ビーンズドライカレー 牛乳 じゃこサラダ オレンジゼリー | 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ アガー | 米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 白ごま ごま油 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ 青ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ 小松菜 オレンジジュース | 821 | 13.4 | 21.3 | 2.6 |
| 14 | 火 | ピースごはん 牛乳 さわらのピリ辛みそ焼き 肉じゃが 野菜のからし醤油和え | 炊き込みわかめ 牛乳 さわら みそ 豚肉 | 米 米粒麦 砂糖 ごま油 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 | グリーンピース にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 | 746 | 18.4 | 23.5 | 2.6 |
| 15 | 水 | 大豆入りスパゲティミートソース 飲用牛乳 フレンチサラダ パイナップルのケーキ | 豚肉 大豆 牛乳 | サラダ油 スパゲティ 砂糖 小麦粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 小松菜 キャベツ りんご パインアップル | 810 | 13.7 | 26.3 | 2.3 |
| 16 | 木 | はいがごはん 牛乳 ますのみそだれかけ むらくも汁 塩昆布和え | 牛乳 ます みそ 豆腐 鶏卵 塩昆布 | 七分つき米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま油 | 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ | 709 | 21.0 | 25.3 | 2.7 |
| 17 | 金 | はいがごはん 牛乳 ポテトコロッケ 若竹汁 三色和え | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ | 七分つき米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白ごま | たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし | 769 | 13.3 | 27.6 | 3.0 |
| 20 | 月 | ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 三色ナムル | 豚肉 牛乳 鶏卵 | 米 米粒麦サラダ油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま トック | たまねぎ にんじん 大豆もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく にら にんじん 大根 小松菜 もやし | 739 | 15.0 | 26.3 | 3.3 |
| 21 | 火 | きなご豆乳トースト 牛乳 チリコンカン サウピカンサラダ | きな粉 調製豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 | 食パン 砂糖 サラダ油 じゃが芋 ごま油 | セロリ たまねぎ にんじんマッシュルーム トマト 小松菜 キャベツ コーン | 708 | 15.9 | 32.5 | 2.4 |
| 22 | 水 | はいがごはん 牛乳 ムーシーロー わかめスープ くだもの（メロン） | 牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 | 七分つき米 米粒麦 サラダ油 でん粉 砂糖 ごま油 | ねぎ きくらげ たけのこ にんじん もやし 小松菜 生姜 メロン | 751 | 16.2 | 30.0 | 2.8 |
| 23 | 木 | はいがごはん 牛乳 さばの香味焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 変わり煮浸し | 牛乳 さば わかめ みそ 凍り豆腐 油揚げ | 七分つき米 米粒麦 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋 つきこんにゃく | 生姜 ねぎ にんにく たまねぎ 小松菜 白菜 にんじん 椎茸 | 765 | 18.8 | 31.1 | 2.9 |
| 24 | 金 | ソースカツ丼 牛乳 野菜のみそ汁 もやしの磯和え | 豚肉 牛乳 豆腐 みそ のり | 七分つき米 米粒麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 | たまねぎ えのきたけ 小松菜 もやし コーン | 821 | 16.6 | 28.1 | 3.1 |
| 28 | 火 | えびピラフ 牛乳 白いんげん豆のポタージュ アスパラサラダ | えび 牛乳 白いんげん豆 生クリーム | 米 米粒麦 サラダ油 でん粉 じゃが芋 バター 砂糖 白練りごま 白ごま | たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ 小松菜 | 714 | 14.0 | 26.3 | 3.1 |
| 29 | 水 | 豚バラ高菜ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き けんちん汁 もやしと小松菜の梅醤油和え | 豚肉 牛乳 ししゃも 油揚げ 豆腐 | 米 米粒麦 サラダ油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 | にんじん 高菜漬 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 もやし 梅干し | 712 | 17.2 | 30.5 | 3.5 |
| 30 | 木 | みそラーメン 牛乳 青のりビーンズポテト くだもの（美生柑） | 豚肉 みそ 牛乳 大豆 青のり | 中華めん サラダ油 でん粉 じゃが芋 | にんにく 生姜 たまねぎ ねぎにんじん もやし きくらげ 小松菜 コーン 美生柑 | 708 | 15.2 | 30.5 | 3.4 |
| 31 | 金 | はいがごはん 牛乳 ユーリンチー スーミータン もやしのパンサンスー | 牛乳 鶏肉 鶏卵 | 七分つき米 米粒麦 でん粉 サラダ油 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ にんじん コーン 小松菜 もやし きゅうり | 783 | 14.8 | 31.4 | 3.0 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 761 | 16.2 | 27.7 | 3.0 | 367 | 122 | 3.6 | 257 | 0.41 | 0.52 | 20 | 8.9 |