

令和元年

5月献立表

中村中学校

実施日		主な材料とその働き						栄養量					
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水			新天皇即位									
2	木			国民の休日									
3	金			憲法記念日									
4	土			みどりの日									
5	日			こどもの日									
6	月			振替休日									
7	火		きなご揚げパン イタリアンサラダ ミネロ-杯	きな粉 ベーコン 鶏もも 大豆	牛乳 チーズ	にんじん (根) ブロッコリー トマト缶	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー エリンギ	コッパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 オリーブ油 米ぬか油	898	13.9	34.1	3.6
8	水		わかめご飯 赤魚の西京みそ漬け焼き 切干大根の煮物のっぺい汁	赤魚 みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 竹輪	わかめご飯の素 牛乳 昆布	にんじん (根) さいやいんげん	干しいたけ 切干大根 大根 (根) ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉	ごま 米ぬか油	771	18.3	20.8	5.3
9	木		カレーピラフ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 卵 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん (根) ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米ぬか油 バター	849	13.9	28.4	3.4
10	金		回鍋肉丼 玉ねぎとコーンのスープ 果物(セミノール)	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん (根) ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ コーン セミノール	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	799	13.8	23.4	3.0
13	月		グリーンピースご飯 かつおのあずま煮 煮びたし みそ汁	かつお 高野豆腐 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん (根) 小松菜 水菜	グリーンピース 生姜 白菜 たまねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	大豆油	804	19.4	23.2	3.6
14	火		ご飯 ひじき入り厚焼卵 キャベツの糸寒天あえ 豚汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 寒天	にんじん (根)	生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 (根) ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	863	15.1	31.9	3.3
15	水		しょうゆラーメン ちやしのピリ辛和え キャラメルボテ	豚肉 なたと 油揚げ	牛乳	にんじん (根) 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 さつま芋	米ぬか油 ごま油 ごま 大豆油 バター	826	13.7	28.4	4.2
16	木		キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル ワントンスープ	豚肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん (根) には	ねぎ 白菜キムチ キャベツ にんにく 生姜 もやし	米 大麦 砂糖 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油 ごま	750	12.4	31.7	3.6
17	金		焼き肉丼 にはともやしのスープ みかん杏仁	豚肉 とり肉	牛乳 アガー	にんじん (根) ピーマン には	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし みかん缶	米 大麦 砂糖 でん粉	米ぬか油	822	14.6	24.9	3.0
20	月			振替休業日									
21	火			振替休業日予備日									
22	水		ごはん のりのつくだ煮 カリカリ油揚げのサラダ 肉豆腐	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 焼きのり 昆布	にんじん (根) 小松菜 水菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 しらたき	米ぬか油	783	16.3	26.3	2.7
23	木		チリチーズドック マスタードサラダ ポトフ	豚ひき肉 大豆 豚肉 ウインナー	チーズ 牛乳	トマト缶 赤ピーマン にんじん (根)	たまねぎ 白菜 きゅうり コーン にんにく セロリー キャベツ	コッパン 砂糖 はちみつ じゃが芋	米ぬか油	531	19.9	50.8	3.2
24	金		ご飯 魚のマヨネーズ焼き 野菜のいそあえ みそ汁	鮭 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん (根) ほうれん草 水菜	白菜 もやし たまねぎ えのきたけ	米	マヨネーズ (エッグフ リー)	810	17.6	31.9	3.2
27	月		二色サンド フレンチサラダ アスパラ入りシチュー	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん (根) アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	食パン マーメレード 黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋 米粉	マーガリン 米ぬか油 バター	887	14.8	30.9	3.5
28	火		ターメリックライス キーマカレー キャベツのサラダ 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん (根) トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 米粉 砂糖	米ぬか油	844	12.9	24.2	2.3
29	水		菜めし ニギスのから揚げ ごま和え 具だくさんみそ汁	にぎす 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん (根)	もやし 大根 (根) ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	大豆油 白ごま 白すりごま	798	15.6	24.6	3.9
30	木		練馬スバゲティ じゃがいものチーズ焼き 果物(オレンジ)	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳 チーズ	にんじん (根)	大根 (根) たまねぎ コーン オレンジ	スバゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	818	15.5	28.8	3.2
31	金		ご飯 生揚げの肉みそ焼き 塩昆布あえ けんちん汁	厚揚げ 豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん (根)	たまねぎ きゅうり 白菜 ごぼう 大根 (根) ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	米ぬか油	829	16.3	31.7	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17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	805	15.4	28.8	3.4	376	117	2.9	300	0.47	0.59	38	6.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上