

令和3年

5月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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		1884*1 (kcal)	14.6*2 (%)	19.6*3 (%)	2.2*4 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
6	木	ターメリックライス キーマカレー こんにゃくサラダ 果物(清美オレンジ)	鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ セロリー もやし きゅうり 清見	米 米粉 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 白ごま ごま油	804	13.8	21.0	2.2
7	金	ご飯 新じゃがいものそぼろ煮 野菜とさつま揚げのごまみそ炒め ふりかけ茶	豚ひき肉 さつま揚げ みそ かつお節	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま 白ごま	783	13.0	22.4	3.0
10	月	あわご飯 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のお浸し ちくわぶ汁	鮭 みそ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ しめじ 大根 えのきたけ	米 あわ 砂糖 ちくわぶ		743	21.0	19.6	3.0
11	火	ご飯 ひじき入り厚焼卵 豚肉と切干大根の炒め物 五目汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ にんにく 切干大根 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油	794	15.6	26.5	2.7
12	水	ミルクパン&ココアパン ツナとアスパラの豆乳グラタン お豆のトマトスープ	とり肉 まぐろ缶 豆乳 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	アスパラガス パセリ粉 にんじん トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ コーン にんにく セロリー	ミルクパン ココアパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター	770	16.1	36.5	3.0
13	木	ビビンバ チンゲン菜のスープ	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし 干しいたけ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 ごま	786	15.3	26.7	2.8
14	金	わかめご飯 はたはたの南蛮漬け じゃが芋と厚揚げのみそ汁 果物(なつみ)	はたはた 厚揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ なつみ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白ごま油 ごま油	781	12.7	24.8	2.9
17	月	えびピラフ 果物(メロン) コーン入りスープ じゃがいもの洋風炒め	とり肉 えび ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 ビーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン メロン	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 バター	795	12.3	26.5	2.9
18	火	ご飯 えのきのあっさり汁 さばの塩焼きおろしぞえ 三色からし和え	さば 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし ごぼう えのきたけ	米 大麦 砂糖		757	17.0	26.8	3.4
19	水	焼き肉丼 チンゲン菜のすまし汁 みかん杏仁	豚肉 とり肉	牛乳 アガー	にんじん ビーマン にら チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし しめじ みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	870	14.9	25.6	3.3
20	木	磯おこわ ブリのごま照り焼き キャベツとちくわの炒め物 新たまねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ ぶり 竹輪 みそ	刻み昆布 ひじき 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ 大根 たまねぎ えのきたけ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま 米ぬか油	867	18.0	31.3	4.1
21	金	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜炒め 根菜の豆乳みそ汁	とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン 大根	米 大麦 米粉 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	872	14.7	32.2	2.4
24	月	運 動 会 予 備 日										
25	火	運 動 会 振 替 予 備 日										
26	水	グリーンピースご飯 かつおの香り揚げ キャベツと油揚げの煮浸し 具だくさん味噌汁	かつお 油揚げ とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 片栗粉 里芋	油 米ぬか油	808	19.5	21.9	3.3
27	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ 抹茶豆乳ぷりん	大豆 豚ひき肉 豆乳	牛乳 アガー	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	スパゲティ 砂糖 米粉	米ぬか油 オリーブ油	833	14.3	25.1	3.3
28	金	家常豆腐丼 こんぶ豆 かぶの和風汁	厚揚げ 豚肉 みそ とり肉 大豆	牛乳 刻み昆布	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう かぶ しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	810	17.2	27.4	3.7
31	月	ご飯 あじの香味焼き 彩りきんぴら かきたま汁	あじ 豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	768	19.0	23.2	2.6

※ 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16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	803	15.9	26.2	3.0	370	119	3.3	357	0.49	0.61	37	6.3
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上