令和5年

5月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	月		開校記念日						
2	火	牛乳	中華おこわ 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル ぶどうゼリー	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 アガー	米 もち米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 春雨 白ごま	人参 たけのこ 干ししいたけ もやし 胡瓜 にんにく ねぎ ぶどうジュース	753	14.4	25.5
8	月	牛乳	ミルクパン 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン とり肉 大豆	ミルクパン マヨネーズ（卵なし） パン粉 米油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	パセリ粉 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	772	20.9	38.7
9	火	牛乳	ご飯 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 油揚げ かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ ねぎ	855	18.1	34.6
10	水	牛乳	親子丼 豚汁	とり肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ みつば 大根 ごぼう 小松菜	834	16.2	31.4
11	木		中間考査						
12	金	牛乳	ご飯 四川味噌豆腐 春雨の中華和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ 胡瓜 もやし キャベツ	776	14.8	34.4
15	月	牛乳	五目とりめし ししゃものカレー焼き けんちん汁 よもぎ団子	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 きな粉	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃが芋 白玉粉 上新粉	ごぼう 干ししいたけ 人参 大根 ねぎ よもぎ	835	17.4	27.3
16	火	牛乳	ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽのﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ カントリーサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 バター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ ほうれん草 ごぼう	799	11.3	32.9
17	水	牛乳	ご飯 手作りふりかけ 生揚げの吹寄せ煮 磯の香あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 とり肉 厚揚げ のり	米 白ごま 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	生姜 人参 玉ねぎ 大根 干ししいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	753	17.8	28.1
18	木	牛乳	ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆 みそ とり肉 豆腐	米 片栗粉 米油 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 白菜 もやし	774	15.8	27.6
19	金	牛乳	ふきご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマだれかけ	牛乳 豚ひき肉	米 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	ふき 生姜 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン	736	13.2	25.4
22	月	牛乳	ご飯 初鰹の揚げ煮 野菜たっぷり味噌汁 果物(小玉スイカ)	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 スイカ	756	18.9	21.5
23	火	牛乳	ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶	油 ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	802	15.7	43.8
24	水	牛乳	チキンカレー ごぼうチップサラダ	とり肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 ごぼう	885	11.5	34.4
25	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ お菓子な目玉焼き	豚肉 うずら卵 ハム えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 桃缶	779	17.5	26.6
26	金	牛乳	菜飯 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	人参 玉ねぎ グリンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	817	14.6	30.6
29	月		振替休日						
30	火		運動会予備日						
31	水	牛乳	豚肉の生姜炒め丼 和風サラダ 果物(メロン)	豚肉 厚揚げ 牛乳 しらす干し かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜 メロン	801	16.2	28.2

※ 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	795	15.9	30.8	3.1	374	114	3.2	267	0.33	0.52	19	8.0