



平成 26 年度

5月
献立表

日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価		
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	○	中華丼 ひじきのピリッとサラダ	豚肉 かまぼこ えび うずら卵 ツナ缶	牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	人参 ピーマン	にんにく だけのこ 玉葱 白菜 もやし 胡瓜 キャベツ	816	31.4	24.6
2	金	○	山吹ご飯 春キャベツのおかか和え 新じゃが芋のそぼろ煮 抹茶小倉寒天	鶏肉 かつお節	牛乳 寒天 生クリーム	米 きび じゃが芋 小豆 砂糖 でん粉 三温糖	黒ゴマ 白ゴマ 油	人参 さやいんげん	グリーンピース 生姜 玉葱 キャベツ もやし	869	30.0	17.9
7	水	○	鯉と生姜の炊き込みご飯 味噌汁 きんぴらごぼう くだもの	鯉 さば節 豆腐 味噌 さつま揚げ	牛乳 わかめ	米 もち米 麦 でん粉 三温糖 こんにゃく 砂糖	ごま油 油 白ゴマ	ほうれん草 人参 ピーマン	生姜 だけのこ 葱 切干し大根 ごぼう 蓮根 くだもの	777	34.9	20.4
8	木	○	ツナトースト 野菜のスープ煮 もやしとコーンのサラダ	ツナ缶 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 はちみつ	マヨネーズ 油	パセリ 人参 さやいんげん 小松菜 ピーマン	玉葱 キャベツ にんにく 生姜 だけのこ もやし とうもろこし缶	745	27.3	34.0
9	金	○	胚芽ご飯 魚のみそマヨネーズ焼 けんちん汁 金時豆の甘煮	鮭 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ さば節 金時豆	牛乳	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	人参 ピーマン	玉葱 えのき ごぼう 大根 葱	868	43.1	24.7
12	月	○	チキンと豆のカレー 春キャベツのサラダ	鶏肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし	913	26.4	27.9
13	火	○	豚肉とごぼうのご飯 味噌汁 ししゃものから揚げ くだもの	豚肉 油揚げ さば節 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも	米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 小麦粉	油	人参 小松菜	ごぼう 生姜 グリーンピース 大根 葱 くだもの	831	36.0	26.0
14	水	○	胚芽ご飯 家常豆腐 胡麻ドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 白ゴマ ごま油	人参	生姜 干し椎茸 だけのこ キャベツ 葱 にんにく もやし とうもろこし缶	896	33.3	33.2
15	木	○	もみ菜飯 魚のクルミ味噌焼き すまし汁 わかめのかわり和え	鰯 味噌 かつお節 豆腐	しらす干し 牛乳 昆布 わかめ	米 もち米 砂糖	油 白ゴマ くるみ	もみ菜 人参	生姜 えのき 葱 胡瓜 もやし	785	38.8	20.7
16	金	○	スパゲティーミートソース ツナドレッシングサラダ	豚肉 レンズ豆 ツナ缶	チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	人参	にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ 胡瓜	818	34.0	26.1
19	月	○	五目鶏ご飯 高野豆腐の唐揚げ のり酢和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ ハム さば節 味噌 凍り豆腐	牛乳 のり	米 麦 砂糖 でん粉 三温糖 じゃが芋	油	人参 ほうれん草	だけのこ 干し椎茸 ごぼう 生姜 もやし キャベツ 大根 玉葱 葱	854	32.8	29.2
20	火	○	八宝おこわ ニラ玉スープ キムチともやしのソテー	鶏肉 えび 卵 ベーコン	牛乳	米 もち米 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油 油 白ゴマ	人参 なら	だけのこ 干し椎茸 葱 もやし キムチ	765	28.5	23.2
21	水	○	胚芽ご飯 肉じゃが 野菜の胡麻味噌和え くだもの	豚肉 かつお節 味噌	牛乳	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 白ゴマ	人参 ほうれん草 さやいんげん	干し椎茸 玉葱 だけのこ キャベツ くだもの	788	26.5	15.7
22	木	○	フィッシュサンド レンズ豆のスープ キャベツとコーンのサラダ	ホキ 卵 ベーコン レンズ豆	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	人参 さやえんどう	キャベツ にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 もやし とうもろこし缶	881	36.9	33.2
23	金	○	豆ひじきご飯 沢煮碗 みそポテト	鶏肉 大豆 油揚げ さば節 豚肉 味噌	ひじき 牛乳	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 三温糖	油	人参	大根 葱 えのき 干し椎茸	859	29.6	24.1
26	月	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 寒天	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参 ピーマン	にんにく だけのこ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし きくらげ バイン缶 もも缶 みかん缶	873	30.9	21.8
27	火	○	山菜おこわ 野菜の旨煮 味噌汁	鶏肉 焼き竹輪 さば節 油揚げ 味噌	牛乳	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	人参 南瓜 小松菜	だけのこ わらび ぜんまい えのき グリーンピース 大根 干し椎茸	746	25.5	15.3
28	水	○	ガーリックピラフ 豆入りイタリアンスープ もやしサラダ	豚肉 鶏肉 卵 ハム いんげん豆	牛乳 チーズ	米 麦 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 バター	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 ごぼう とうもろこし缶 もやし 胡瓜	782	30.7	28.1
29	木	○	胚芽ご飯 わかさぎの南蛮漬 豚汁 ごま煮びたし	さば節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかさぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	油 白ゴマ	人参 小松菜	葱 ごぼう キャベツ もやし	858	34.2	26.0
30	金	○	アスパラドリア キャベツとコーンのスープ くだもの	鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 パン粉	油 バター	人参 アスパラガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし缶 セロリー くだもの	828	26.4	32.2

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	828	31.9	27.4	403	3.5	362	0.6	0.6	46	138	4	7.5	3.6