



令和3年度 5月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
6	木	○ チンジャオロース 生揚げの中華スープ	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 生揚げ 【鶏ガラ】	精白米 麦 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 上白糖 でん粉 オイスターソース	しょうが にんにく たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん はくさい こまつな たけのご水煮	777	15.3	23.4	2.3
7	金	○ ひじきおこわ すまし汁 鶏肉の唐揚げ 抹茶豆乳ゼリー ◎端午の節句献立	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 豆腐 芽ひじき 油揚げ ちらしかまぼこ (かぶと) 粉寒天 豆乳 【削り節・昆布】	精白米 麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 薄力粉 つきこんにやく	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな にんじん ねぎ	891	16.3	31.2	3.8
10	月	○ 厚揚げの中華風味噌炒め丼 たまごスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏卵 乾燥わかめ【鶏ガラ】	精白米 麦 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが 椎茸(乾) 小松菜 たまねぎ にんじん たけのご水煮 キャベツ チンゲンサイ	807	16.8	28.9	3.0
11	火	○ 麦ご飯 呉汁 鯖のごま照り焼き 青菜の煮浸し	飲用牛乳 (200ml) さば 大豆 鶏肉 米みそ 油揚げ	精白米 麦 上白糖 ごま 米サラダ油 じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん 小松菜 だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	838	17.5	30.8	2.8
12	水	○ パンプキンパン ミネストローネスープ 豆乳マカロニグラタン	飲用牛乳 (200ml) ピザチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 【鶏ガラ】	パンプキンパン マカロニ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 じゃがいも	コーン缶 たまねぎ ぶなしめじ セロリー マッシュルーム水煮 パセリ にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマト加工品	798	15.0	35.1	3.3
13	木	○ 麦ご飯 中華スープ 白身魚の唐揚げネギソース 中華炒め	飲用牛乳 (200ml) ホキ 豆腐 かまぼこ 【鶏ガラ】	精白米 麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ にんじん たけのご水煮 チンゲンサイ	761	16.9	23.5	2.5
14	金	○ ドライカレー じゃがいもときのこの炒め物	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 大豆 ベーコン【鶏ガラ・豚骨】	精白米 麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん セロリー しめじ いんげん コーン缶 小松菜 トマト加工品	852	13.6	25.7	2.7
17	月	○ 高野豆腐の卵とじ丼 味噌汁 かぼちゃの煮物	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ 米みそ 米みそ 乾燥わかめ 【削り節】	精白米 麦 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖 ごま	たまねぎ にんじん 椎茸(乾) ねぎ 糸みつば だいこん かぼちゃ	872	16.7	23.8	3.5
18	火	○ セサミトースト ポークシチュー 春キャベツとしらすの炒め物	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉 しらす干し【鶏ガラ・豚骨】	食パン ソフトタイプマーガリン 上白糖 ごま 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷凍) キャベツ 小松菜 にんじん コーン缶 にんじん トマト缶 トマト加工品	788	13.4	37.1	3.3
19	水	○ ナシゴレン(焼き飯) ソトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのソテー ◎食育の日:インドネシア料理	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 むきえび 鶏卵 まぐろ類缶詰 【鶏ガラ】	精白米 麦 米サラダ油 上白糖 ビーフン じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 緑豆もやし こまつな コーン缶 パセリ トマト加工品	864	16.4	26.4	3.5
20	木	○ 麦ご飯 のっぺい汁 イワシハンバーグ(和風) 青のり粉ふきいも	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 いわしミンチ 豚肉 鶏卵 油揚げ 青のり 【削り節】	精白米 麦 パン粉(生) 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも こんにやく 竹輪ふ	たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん だいこん ねぎ	804	15.1	23.3	2.6
21	金	○ みそラーメン 切り干し大根のナムル 杏仁プリン	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) 豚肉 米みそ 粉寒天【鶏ガラ・豚骨】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま(ねり) 上白糖 ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし セロリー ねぎ こまつな チンゲンサイ 切干しだいこん(乾)	893	13.7	32.6	4.0
24	月	○ 五目うま煮丼 春雨スープ ナムル	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 むきえび いか 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 麦 ごま油 上白糖 ごま でん粉 米サラダ油 普通はるさめ	にんにく しょうが 椎茸(乾) たまねぎ にんじん たけのご水煮 キャベツ こまつな 緑豆もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	771	14.3	23.1	2.8
25	火	○ ピザトースト ソーセージいりポトフ ぶどうゼリー	飲用牛乳 (200ml) ピザチーズ ベーコン ウインナー 粉寒天 ハム 【鶏ガラ】	食パン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ コーン缶 トマト加工品 トマト缶 青ピーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ ぶどうジュース	746	13.7	41.4	4.2
26	水	○ 麦ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 揚げじゃがいもの五目きんぴら	飲用牛乳 (200ml) さわら 米みそ 豚肉 豆腐【削り節・昆布】	精白米 麦 上白糖 ごま 焼きふ じゃがいも 米サラダ油 つきこんにやく	しょうが ごぼう にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	803	17.1	24.4	2.0
27	木	○ キムチチャーハン たまごスープ 春巻き	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 麦 米サラダ油 でん粉 ごま 春巻きの皮 普通はるさめ ごま油	にんじん 青ピーマン えのきたけ ねぎ はくさい(キムチ) にんにく しょうが たけのご水煮 椎茸(乾) キャベツ にら こまつな	816	14.4	33.4	3.5
28	金	○ ツナカレーピラフ 野菜スープ スペイン風オムレツ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 まぐろ類缶詰 【鶏ガラ】	精白米 麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン缶 にんじん キャベツ ぶなしめじ トマト加工品	747	14.8	27.7	3.0
31	月	○ たけのご飯 かきたま汁 ししゃものカレーあげ 昆布キャベツ	飲用牛乳 (200ml) 油揚げ ししゃも カットわかめ 豆腐 鶏卵 塩昆布【削り節】	精白米 米サラダ油 もち米 上白糖 でん粉 薄力粉 ごま油 ごま	たけのご水煮 にんじん ねぎ ぶなしめじ キャベツ	783	17.0	33.1	3.1

食材料購入や感染状況の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

和え物・サラダが炒め物や煮物などに変更する場合があります。

【 】の食品でだしやスープをとっています。

5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	812	15.5	29.1	3.1	374	114	2.9	317	0.44	0.61	41	5.6
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

