



5月 献立表

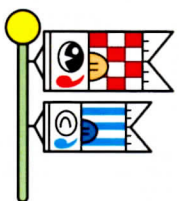


平成 27 年

豊玉第二中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
7	木	牛乳 ジャンバラヤ ABCスープ マッシュルームの卵蒸し	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉ひき肉 たまご (とりがら)	こめ おおむぎ ABCマカロニ 砂糖 バター 油	にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎしょうが にんにく マッシュルーム セロリー パセリ	822	29.4
8	金	牛乳 ポテトサラダコッペ レンコンサラダ グリーンアスパラのシチュー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ わかめ (とりがら)	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 バター すりごま マヨネーズ	にんじん グリーンアスパラガス さやえんどう セロリー しめじ れんこん キャベツ 玉ねぎ	826	29.7
11	月	牛乳 大豆入りわかめしらすご飯 四川豆腐 塩ナムル	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 わかめしらす干し	こめ おおむぎ 砂糖 ぐず粉 でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ こまつなしょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 だいずもやし	823	37.6
12	火	牛乳 変わりピピンバ 卵とわかめのスープ タピオカのココナッツミルク	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご 刻み昆布 わかめ (とりがら)	こめ おおむぎ 砂糖 タピオカパール 油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな にんにく しょうが だいずもやし ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	844	29.3
13	水	牛乳 じゃこ入りコーンチーズトースト 洋風すいとん おかしな目玉焼き(豆乳)	牛乳 ベーコン 豚肉 豆乳 ピザチーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 (とりがら)	セサミ食パン 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん こまつな 玉ねぎ とうもろこし缶 はくさい マッシュルーム 黄桃缶	822	32.9
14	木	牛乳 はいがごはん 鯉の東煮 肉豆腐 くだもの	かつお 豚肉 豆腐	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 いりごま 油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ くだもの	819	43.1
15	金	牛乳 はいがごはん 鯖の一夜干し 切り干し大根の含め煮 味噌ジャガ	さば文化干し 油揚げ 大豆 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油揚げ油	にんじん 切り干しだいこん	857	29.5
18	月	牛乳 ジャージャー麺 白菜のさっぱりスープ あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 米みそ テンメンジャン 八丁味噌 ベーコン 粉寒天 乳酸飲料 (とりがら・豚骨)	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ぶどうジュース	835	30.8
19	火	牛乳 はいがごはん 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ けんちん汁	白身魚切り身 米みそ 豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく さといも 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	800	33.5
20	水	牛乳 中華丼 フルーツポンチ 豆鮭のから揚げ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆アジ 寒天缶 あおのり (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ でん粉 ごま油 油	にんじん チンゲンツァイ にんにくしょうが たけのこ缶 玉ねぎ はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	840	26.4
21	木	牛乳 鳥ごぼうご飯 和風肉団子スープ よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 たまご 米みそ 豆腐 きな粉 のり(削り節)	こめ もち米 おおむぎ 突こんにやく じゃがいも でん粉 こんにやく 白玉粉 上新粉 砂糖 油 ごま油	にんじん よもぎ ごぼう 干し椎茸 大根 しょうが ねぎ はくさい	849	31.4
22	金	牛乳 カレーライス フレンチドレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー りんご 大根 きゅうり キャベツ	833	22.0
25	月	牛乳 はいがごはん 鯉のチャンチャン焼き じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳 かつお切り身 米みそ 大豆	はいが米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし キャベツ れんこん ごぼう くだもの	816	34.6
26	火	牛乳 こぎつねずし さつま汁 焼きニギス イチゴミルクゼリー	牛乳 油揚げ 大豆 米みそ 米みそ しらす干し ニギス アガー 生クリーム (昆布・削り節)	こめ もち米 さつまいも こんにやく 砂糖	にんじん 葉ねぎ 干し椎茸 かんぴょう 枝豆 しょうが ごぼう 大根 しょうが いちご	818	28.9
27	水	牛乳 黒コッペパン ポテトグラタン ペンネソテー 大根サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 生クリーム	黒砂糖コッペパン じゃがいも ペンネマカロニ 砂糖 油 バター	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし缶 大根 きゅうり キャベツ	820	30.1
28	木	牛乳 はいがごはん 茎わかめのふりかけ 厚焼きたまご 肉じゃが	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚肉 くわかめ しらす干し あおのり ひじき (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん いんげん 玉ねぎ 干し椎茸	838	34.4
29	金	牛乳 はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ もずくスープ	牛乳 いか切り身 油揚げ 豆腐 たまご 沖繩もずく (とりがら・豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	812	36.4

	エネルギー たんぱく質		脂肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	828	31.8	23.4	411	3.5	328	0.57	0.65	40	7.6	3.8
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0



5月19日(火)から21日(木)の3日間、豊玉二小・豊玉東小の6年生が豊玉二中で過ごします。小学校同士の交流や学習・給食などいろいろな体験をすることになります。給食も中学生のみなさんと同じ献立を食べる予定です。この日は両小学校でも同じ献立を実施する予定です。

