

5月 献立表

平成 28 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	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	
2	月	○	五目寿司 白身魚の味噌だれ こづゆ 抹茶ゼリー	油揚げ たまご 白身魚切り身 米みそ ほたてがいらすずし アガー 調理用乳 生クリーム (削り節・だし昆布)	こめ 砂糖 さといも 突こんにやく あられ 麩 油 ぎんなん	にんじん ごまつな かんぴょう 干し椎茸 れんこん しょうが ねぎ	855 34.2
6	金	○	中華おこわ ふわふわ団子のつみれ汁 よもぎ団子	豚肉 絞り豆腐 すけとうだらすり身 米みそ きな粉 (削り節・だし昆布)	こめ もち米 こんにやく でん粉 白玉粉 上新粉 砂糖 油 ごま油	にんじん ごまつな よもぎ たけのこ缶 干し椎茸 大根 ねぎ しょうが	807 30.5
9	月	○	ピラフ ポトフ ポテトとチーズのオムレツ	鶏肉 たまご ベーコン いんげん豆 ウィンナー 豚肉 ピザチーズ	こめ じゃがいも バター 油	にんじん とうもろこし缶 マッシュルーム缶 グリンピース 玉葱 キャベツ にんにく	830 28.8
10	火	○	はいがごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが くだもの	鮭切り身 豚肉 (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 しょうが 玉葱 くだもの	810 33.7
11	水	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 大豆 米みそ 八丁味噌 調理用乳	むし中華めん でん粉 タピオカパール 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 もも缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	830 29.2
12	木	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 豆腐の甘辛煮	さば文化干し 豚ひき肉 木綿豆腐	はいが米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 グリンピース	822 34.5
13	金	○	鳥ごぼうご飯 むらくも汁 さつま芋チップス	油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご もみのり (削り節・だし 昆布)	こめ もち米 おおむぎ 砂糖 突こんにやくくず粉 でん粉 さつまいも 油 ごま油	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	826 27.2
16	月	○	ハッシュドポーク パリパリサラダ	豚肉 いんげん豆 生クリーム わかめ ひじき (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 中ざら糖 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮 バター 油 ごま油	にんじん トマト 玉葱 しょうが マッシュルーム缶 にんにく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし缶	823 21.7
17	火	○	はいがごはん ぎせい豆腐 根野菜の揚げ煮 みそ汁	絞り豆腐 たまご 米みそ わかめ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でん粉 こんにやく じゃがいも 油 しいりごま	にんじん いんげん かぼちゃ 干し椎茸 れんこん ごぼう 大根	805 25.3
18	水	○	黒パン ラザニア フレンチドレッシングサラダ	豚ひき肉 調理用乳 ピザチーズ	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 小麦粉 マーガリン 油	にんじん マッシュルーム缶 にんにく しょうが キャベツ ホールコーン缶 きゅうり 玉葱	832 28.8
19	木	○	豚バラ高菜ごはん サンラータン 焼きシヤモ チーズポテト	豚ばら肉 大豆 絹ごし豆腐 たまご ししゃも 粉チーズ (とりがら)	こめ こんにやく でん粉 じゃがいも 油 ごま油	たかな漬 とうもろこし さやえんどう たけのこ缶 ぶなしめじ にんにく しょうが	822 30.9
20	金	○	はいがごはん 豆腐入りハンバーグ じゃがいものきんぴら すまし汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 絞り豆腐 たまご 調理用乳 (削り節)	はいが米 おおむぎ パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも いりごま 油 ごま油	にんじん いんげん ごぼう ほうれんそう 玉葱 れんこん たけのこ缶 干し椎茸 ねぎ	810 29.2
23	月	○	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	いか切り身 油揚げ 木綿豆腐 たまご 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	818 33.3
24	火	○	こぎつねずし さつま汁 焼きにぎす おかしな目玉焼き	油揚げ 大豆 麦みそ 米みそ にぎす 豆乳 しらす干し 粉寒天 (削り節・だし昆布)	こめ もち米 砂糖 さつまいも こんにやく	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 黄桃缶	803 29.9
25	水	○	ジャコ入りコーンチーズトースト 洋風すいとん くだもの	ベーコン 豚肉 ピザチーズ ちりめんじゃこ 調理用乳 (とりがら)	セサミ食パン 小麦粉 マヨネーズ 油	にんじん ごまつな 玉葱 とうもろこし缶 はくさい マッシュルーム缶 くだもの	820 33.3
26	木	○	タンタンつけ麺 野菜チップス	豚ひき肉 (とりがら・豚骨)	むし中華めん 砂糖 さつまいも すりごま 練りゴマ 油 ごま油	にんじん かぼちゃ ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが れんこん	821 27.9
27	金	○	ごぼう入りドライカレー パイナップルポンチ	豚ひき肉 大豆 ゼラチン 粉寒天 乳酸飲料 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 砂糖 水あめ バター 油	ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう パインジュース	842 21.3
31	火	○	はいがごはん 蒸し鶏のごまだれ みだくさんのみそ汁 りんごゼリー	鶏切り身 米みそ 絹ごし豆腐 アガー (削り節)	はいが米 おおむぎ こんにやく じゃがいも 砂糖 練りゴマ ごま油	にんじん ごまつな しょうが ごぼう 大根 りんごジュース	804 29.7

	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	821	29.4	23.6	398	3.1	311	0.5	0.61	32	6.8	3.6
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

あさ
朝ごはんをしっかりと食べよう!

