

5月 献立表

平成 29 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	エネルギー	たんぱく質
1	月	○	五目寿司 こづゆ ココアケーキ(開校記念日のお祝い)	油揚げ むきえび たまご のり ほたてが貝柱 豆乳 しらす干し (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 さといも 油 突こんにやく あられ麩 小麦粉 粉糖 ぎんなん	にんじん こまつな かんぴょう 干し椎茸 たけのこ缶 グリーンピース	835	26.4
2	火	○	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) 抹茶ゼリー(2日は八十八夜)	豚肉 鶏肉 たまご アガー 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ もち米 でん粉 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ たけのこ缶 干し椎茸 しょうが とうもろこし缶	752	24.9
8	月	○	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 テンメンジャン 味噌 豆乳 (豚骨)	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 玉葱 たけのこ缶 もも缶 パイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	828	29.4
9	火	○	はいがごはん 焼きシシャモ南蛮ダレ ムーシーロー チゲスープ	たまご 豚肉 木綿豆腐 ししゃも (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん こまつな なら ねぎ たけのこ缶 はくさい もやし キムチ ぶなしめじ	826	37.7
10	水	○	鳥ごぼうご飯 むらくも汁 草団子(季節のヨモギを使います)	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご きな粉 あずき のり (だし昆布・削り節)	こめ もち米 おおむぎ ぐず粉 こんにやく でん粉 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 ねぎ	816	30.0
11	木	○	ピラフ コーンポタージュ くだもの	鶏肉 ベーコン 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ じゃがいも コーンフレーク 油 バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース とうもろこし缶 くだもの	837	22.7
12	金	○	チキンライス りんごゼリー じゃがいも入りイタリアンスープ	鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ アガー (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 砂糖 バター 油	トマト にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース とうもろこし缶 りんごジュース	786	25.4
<p>今月から小中連携プログラムが始まります。豊玉第二小学校・豊玉東小学校の5・6年生が豊玉第二中学校に登校して1日を過ごします。登校日の献立は小学校・中学校同じ内容にしています。豊玉第二小学校は豊玉南小学校と親子方式の給食実施校のため豊玉南小学校にも協力していただいています。5月11日・12日・16日・19日の4回の登校が予定されています。</p>								
15	月	○	はいがごはん 厚焼きたまご じゃがいもと野菜の炒り煮 くだもの	豚ひき肉 たまご 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 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 ごぼう くだもの	817	29.0
16	火	○	ハッシュドポーク パリパリサラダ	豚肉 生クリーム わかめ ひじき (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 油 中ざら糖 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮 バター ごま油	にんじん トマト キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース 玉葱 きゅうり とうもろこし缶	839	22.5
17	水	○	黒コッパン ラザニア かぼちゃのサラダ	豚ひき肉 ひよこまめ 調理用乳 ピザチーズ	黒砂糖パン リボンマカロニ 砂糖 小麦粉 マーガリン 油	にんじん かぼちゃ きゅうり マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし缶 玉葱	822	29.1
18	木	○	はいがごはん 鯉のチャンチャン焼き 根野菜の揚げ煮 ふりかけ	かつお切り身 米みそ 花かつお しらす干し あおのり	はいが米 おおむぎ さつまいも でん粉 砂糖 バター 油 いらごま	かぼちゃ 玉葱 もやし キャベツ れんこん ごぼう	823	38.0
19	金	○	ビーンズドライカレー アスパラサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 レンズまめ (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 砂糖 バター 油	ピーマン にんじん 玉葱 グリーンアスパラ にんにく しょうが なす レーズン きゅうり キャベツ くだもの	814	24.3
22	月	○	わかめご飯 マーボー豆腐 レンコンしゅうまい	豚ひき肉 大豆 みそ 木綿豆腐 絞豆腐 わかめ (豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 ぐず粉 しゅうまいの皮 でん粉 油 ごま油	にんじん なら しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ れんこん	839	34.8
23	火	○	はいがごはん 魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さわら切身 麦みそ 油揚げ 豚肉 (だし昆布・削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 油	にんじん 切り干し大根 大根 ねぎ	833	29.2
24	水	○	中華丼 アンニン豆腐	豚肉 かまぼこ 粉寒天 調理用乳 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 にんにくしょうが たけのこ缶 はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	798	22.0
25	木	○	ロールトースト ジャムサンド さつま芋のシチュー ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 アガー スライスチーズ 調理用乳 生クリーム (とりがら)	食パン 粉糖 セサミ食パン さつまいも 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	にんじん パセリ ジャム 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし缶 マッシュルーム ぶどうジュース	843	27.5
26	金	○	カレーライス もやしサラダ	豚肉 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 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根(福神漬) もやし キャベツ とうもろこし缶	809	21.3
<p>27日は運動会です。お弁当の準備をお願いします。雨天の場合は28日が運動会になります。</p>								
30	火	○	ごまごはん 魚の変わりソース じゃがいものそぼろ煮	白身魚切り身 豚ひき肉 大豆 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ぐず粉 でん粉 いらごま 油	にんじん さやえんどう しょうが 玉葱	844	33.5
31	水	○	手作りパン ポークシチュー フレンチドレッシングサラダ	たまご 豚肉 調理用乳 生クリーム (豚骨)	じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ 玉葱	830	27.8

	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	28.2	22.9	373	2.9	336	0.50	0.59	30	7.1	3.4
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

アレルギー対応について

給食では個々にアレルギー対応を行っています。心配なことなどありましたら、遠慮なさらずご相談ください。