

令和3年

5月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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 (%)
6	木	鶏飯 抹茶ゼリー 人参ドレッシングサラダ	鶏肉 卵 刻みのり アガー 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖	葉ねぎ エリンギ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ にんにく 福神漬	806	13.9
7	金	こんぶご飯 かつをの香り焼き じゃがいものきんぴら	刻み昆布 鶏肉 油揚げ かつお切り身	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん さやいんげん	813	18.9
10	月	スパゲッティバジリコ 魚とトマトソースの重ね焼き ミネストローネ	あじ切り身 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	スパゲティ オリーブ油 バター 油 シェルマカロニ	にんにく しそ パセリ バジル レモン汁 たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ 青ピーマン	832	16.8
11	火	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー	豚ひき肉 卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ピーファン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	たけのごぼう にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	807	14.9
12	水	はいがごはん さわらのピリ辛みそ焼き 彩りきんぴら いも団子汁	さわら切り身 みそ 鶏肉 (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 ごま油 油 じゃがいも でん粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん れんこん 青ピーマン 赤ピーマン だいこん 干しいたけ	837	16.4
13	木	はいがごはん 四川豆腐 ねぎの卵焼き	豚肉 木綿豆腐 ほたて貝 卵	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのごぼう にんじん 干しいたけ チンゲンサイ こねぎ ねぎ	823	16.2
14	金	はいがごはん もずくスープ 魚のマリアナソース もやしの辛子和え	めかじき 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 揚げ油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 炒りごま	しょうが トマト もやし キャベツ にんにく にんじん ねぎ	838	16.8
17	月	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 豚肉 (削り節・だし昆布)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	806	12.4
18	火	たけのご飯 草団子 新じゃがいものそぼろ煮	油揚げ 豚ひき肉 だいず きな粉 あずき (豚骨)	こめ おおむぎ 油 新じゃがいも 小麦粉 でん粉 白玉粉 上新粉 砂糖	たけのごぼう みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん よもぎ	840	13.1
19	水	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン 干しぶどう キャベツ にんじん こまつな コーン缶	830	11.3
20	木	はいがごはん 海苔の佃煮 豆アジの南蛮漬け じゃがいもと野菜の炒り煮	刻みのり 豆アジ 豚肉 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 揚げ油 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん	847	13.2
21	金	きびご飯 利休汁 ごぼうの柳川焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物	豚肉 あさり缶 卵 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ (削り節)	こめ きび 油 砂糖 すりごま こんにやく	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう キャベツ こまつな にんじん だいこん	810	17.4
24	月	はいがごはん けんちん汁 青魚のさんが焼き 変わり煮浸し ちんすこう	むろあじミンチ タラすり身 絞豆腐 米みそ 卵 絹ごし豆腐 凍り豆腐 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 こんにやく さといも つきこんにやく ラード 小麦粉 黒砂糖	しょうが にんにく こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい 干しいたけ	835	16.7
25	火	はいがごはん しゅうまい 根菜のごま味噌汁 昆布の佃煮	豚ひき肉 絞豆腐 だいず 米みそ 昆布 (だし昆布)	はい芽米 おおむぎ しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 油 こんにやく じゃがいも 練りごま 砂糖	しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	800	14.0
26	水	キムチチャーハン トックスープ アンニン寒	豚肉 豚肉バラ 鶏肉 卵 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックス 砂糖	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 干しいたけ	802	14.0
27	木	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 だいず 米みそ 八丁味噌 調理用牛乳 (豚骨)	むし中華 油 でん粉 ごま油 タピオカパール 砂糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのごぼう たまねぎ にんじん 桃缶 パイン缶 みかん缶 コナッツミルク	820	15.4
28	金	ハシユドポーク じゃこと水菜のサラダ おかしなおかしな目玉焼	豚肉 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天 調理用牛乳 脱脂粉乳 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマ ト にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり きょうな コーン缶 桃缶	839	12.1

※ 食材料購入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。 ※給食回数17回

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	823	14.9	24.8	3.2	389	140	3.4	318	0.51	0.61	36	7.1
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