



5月献立表



令和5年

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2 火	○	中華おこわ もやしとわかめのサラダ たまごとコーンのスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵 わかめ	米 もち米 米油 ごま油 でん粉 砂糖 白ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり	731	14.8
8 月	○	こんぶご飯 かつおの香り焼き じゃがいものきんぴら	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 かつお	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 油 ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん 生姜 にんにく ねぎ れんこん さやいんげん	744	20.6
9 火	○	豚肉のうま煮丼 和風サラダ 抹茶ゼリー	豚肉 焼き豆腐 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 でん粉	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	781	14.7
10 水	○	チリトースト フレンチサラダ クラムチャウダー くだもの	大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり ホイップクリーム	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト缶 マッシュルーム パセリ粉 きゅうりきゃべつ りんご ぼんかん	743	16.6
11 木	○	はいがごはん 四川豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	766	15.4
12 金	○	かき揚げ丼(桜えび) 海藻サラダ スナップエンドウのみそ汁	いか 桜えび 牛乳 昆布 豆腐 みそ 海藻 ちりめんじゃこ	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 米油 白ごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ スナップエンドウ きゅうり もやし	774	16.8
15 月	○	はいがごはん 春巻き ムーシーロー	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉	米 麦 ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 米油 でん粉 砂糖	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きくらげ もやし 小松菜	801	15.4
16 火	○	ハシウドポーク ミニトマト おかしなおかしな目玉焼	豚肉 いんげん豆 生クリーム 牛乳 寒天 脱脂粉乳	米 麦 小麦粉 バター 米油 ざらめ じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 トマトピューレ グリーンピース ミニトマト 桃缶	787	12.1
17 水	○	わかめご飯 新じゃがいものそぼろ煮 くだもの	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 豚ひき肉 大豆	米 白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	770	14.3
18 木	○	はいがごはん さわらのピリ辛みそ焼き 切り干し大根の含め煮 かきたま汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 米油 でん粉	にんにく ねぎ 切干大根 にんじん 干しいたけ ほうれん草	802	19.5
19 金	○	おろしスパゲティ ツナの甘辛煮 人参ドレッシングサラダ スイートポテト	のり 牛乳 まぐろ缶 卵 生クリーム 卵黄	スパゲティ バター 米油 砂糖 さつまいも	大根 たまねぎ 生姜 にんじん きゅうり キャベツ にんにく	743	15.2
22 月	○	胚芽コッペパン マカロニグラタン かぶとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	胚芽パン 米油 マカロニ 小麦粉 バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 生姜 にんにく にんじん かぶ ほうれん草	725	16.9
23 火	○	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ 呉汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 豆乳 青のり 昆布 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 油	たけのこ みつば 大根 にんじん ねぎ	725	18.7
24 水	○	ビーンズドライカレー アスパラ入りサラダ くだもの	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん レーズン キャベツ アスパラガス コーン メロン	788	12.7
25 木	○	はいがごはん 鱈フライ 小松菜のごま和え 野菜のみそ汁	牛乳 あじ 豆乳 昆布 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま	白菜 小松菜 にんじん もやし 大根 しめじ ねぎ	747	18.7
26 金	○	スタミナ焼肉丼 ワンタンスープ くだもの	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 白ごま でん粉 ワンタンの皮 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやししめじ にら 白菜 ねぎ みしょうかん	732	14.6
30 火	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 変わり煮浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 昆布 わかめ みそ 高野豆腐 油揚げ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	たまねぎ ねぎ 小松菜 白菜 にんじん 干しいたけ	758	17.0
31 水	○	はいがごはん 油淋鶏 三色ナムル つぶつぶみかんゼリー	牛乳 とり肉 アガー	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ 小松菜 もやし にんじん みかん缶 オレンジジュース	768	13.1

※ 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18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	761	15.9	27.8	3.2	384	122	3.5	264	0.36	0.52	21	8.1