

# 令和6年5月の献立表



群馬県立開成高等学校

日	曜	献立名	主に肉類をつくる		主に肉類を加工する		主にエネルギーになる		エネルギー
			魚・肉・卵 豆・豆腐	魚卵類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(豆)類 砂糖類	油脂類 種実類	
1	水	お茶のふりかけご飯 肉じゃが(1)も 鶏さきとわかめのみそ汁	豚肉 鶏 油あげ とうろ	牛乳のり しらす わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ かつお節 きのこ ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも こしあけ	ごま 米油	772 31.4
2	木	春炊きご飯 フオレのみそ汁 柏もち	いわし とうろ 油あげ おで 小豆	牛乳	人参 小松菜	かつお節 しょうが じき 生姜 大根 ねぎ	米 麦 玄米粉 じゃがいも さとう 上新粉 白玉粉	ごま	768 28.8
7	火	中華ちまき 中華サラダ 五目汁	豚肉 牛肉 油あげ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが しいたけ もやし かつお節 さり 大根 白菜 ねぎ	もち米 さとう 春雨 玄米粉 じゃがいも	米油 ごま油	828 31.4
8	水	麦ご飯 豚もずくのみそ汁 魚のこほりめ焼き じゃこの草風和え	鯖 おで 豚肉 とうろ	牛乳 もずく	小松菜	生姜 大根 ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう	ごま ごま油 米油	819 33.6
9	木	ピザトースト 大豆シチュー グリーンサラダ	とり肉 牛肉 パルメ 大豆	牛乳チーズ 生クリーム 調理牛乳	人参 人参 グリーンアスパラ トビロ(他)	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト セロリ	パン さとう 米粉 じゃがいも	米油	796 33.5
10	金	ご飯 生揚げのらたま汁 山菜のかき揚げおろしゆ オレンジ	豚肉 生揚げ 卵 おで	牛乳	ごま 小松菜 きのこののり たらこ	せとね わかめ しょうが 山菜 山芋 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ	米 米粉 小麦粉 さとう	米油	800 28.5
13	月	もち麦ご飯 かつま団子のみそ汁 かつおの香味焼 土佐和え	豚肉 かつお おで	牛乳 昆布	小松菜 人参	生姜 ねぎ 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	米 麦 さとう じゃがいも 玄米粉 こしあけ	米油 ごま油 ごま	800 38.0
14	火	冷やしきつねうどん しゃもじの磯辺揚げ フルーツお豆腐	油あげ えびとう豆腐	牛乳のり しゃもじ 寒天	人参	きゅうり もやし みかん りんご	うどん さとう 米粉 小麦粉 黒砂糖	ごま 米油	810 31.1
15	水	豆わかご飯 ごまのみそしょう油 ソーキ汁	豚肉 大豆 とうろ 卵 おで	牛乳 わかめ 昆布	人参	もやし ねぎ しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 さとう こしあけ	ごま 米油	814 34.6
16	木	かつおご飯 大根のゆかり和え えびの卵汁 蒸しわらびもち	とり肉 かつお 油あげ 卵 とうろ とうろ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ えび ねぎ	米 麦 こしあけ じゃがいも 玄米粉 わかめ粉 さとう	ごま	822 33.8
17	金	きびご飯 魚の塩焼き 新じゃがいもカレー煮 春め汁	豚肉 魚 とうろ おで	牛乳	人参 大葉	生姜 しいたけ しょうが 玉ねぎ ねぎ かつお節 さり	米 玄米 さとう 玄米粉 じゃがいも	米油	774 34.4
20	月	ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 豆腐のまき揚げ 金平ごぼう	とり肉 とうろ 油あげ おで	牛乳 えび わかめ	人参 せとね	玉ねぎ ごぼう 小豆 ねぎ	米 玄米粉 さとう こしあけ じゃがいも	米油 ごま	843 29.1
21	火	ガリックピラフ ツェマンポット 魚のピカタ かきたまスープ	とり肉 魚 卵 パルメ とうろ	牛乳 小松菜	人参 小松菜	トマト 玉ねぎ ごぼう レモン	米 玄米 小麦粉 玄米粉 じゃがいも	マカロン 米油	815 36.0
22	水	ソイビーンズトースト 小玉すいか ポルチ わかめのみそサラダ	豚肉 とうろ 大豆 おで しず豆	牛乳 わかめ 海藻類 生クリーム	人参 トビロ	きゅうり トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ すいか	パン さとう じゃがいも	マカロン 米油 ごま油	757 29.2
23	木	麦ご飯 白菜のわかめ和え じゃこの東煮 生揚げのみそ汁	豚肉 せとね 生揚げ おで	牛乳	人参 小松菜	生姜 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう 玄米粉 じゃがいも	米油 ごま	803 37.1
24	金	えんどう豆ご飯 和風サラダ ドライカレー じゃがいもとパルメのスパ	豚肉 とり肉 しず豆 パルメ	牛乳 わかめ わかめ	人参 人参 トビロ 小松菜	トマト 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ レモン キャベツ もやし	米 玄米 米粉 さとう じゃがいも	米油	825 29.0
28	火	いため汁-ポーション わらびすらすら卵 フルーツヨーグルト	豚肉 とり肉 しず豆 おで うらら卵	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし トマト 生姜 ねぎ しょうが 玉ねぎ おから かんぴょう 黄桃	中華めん さとう 玄米粉	米油 米油 植物油 ドレッシング	800 33.4
29	水	きのこご飯 かきたま汁 新じゃがいものそば煮	とり肉 油あげ 豚肉 しず豆 とうろ 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	じゃがいも しょうが 生姜 玉ねぎ ねぎ かつお節	米 麦 さとう 玄米粉 じゃがいも	米油 ごま	852 39.5
30	木	小松菜ご飯 キャベツのごま酢和え ほっけのつけ焼き ぶらこもち	とり肉 ほっけ 卵	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 人参	キャベツ もやし きゅうり ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 玄米粉	米油 ごま ごま油	764 38.8
31	金	ご飯 かつおのみそ汁 小玉すいか 魚の(1)パスタのソース 粉ふきいも	とり肉 魚 しず豆 おで とうろ 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが えび 大根 すいか	米 米粉 米粉 さとう 玄米粉 じゃがいも	米油	787 32.3

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。