

令和6年

5月献立表

開進第四中学校

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 海藻サラダ 抹茶ミルクゼリー (甘納豆)	とり肉 牛乳 わかめ アガー	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 米油 砂糖 ごま油 甘納豆	生姜 ごぼう ねぎ にんじん きゅうり 大根 水菜	809	15.3	26.0	2.3			
2 木	ジャンバラヤ 飲用牛乳 バリバリサラダ コーンチャウダー	とり肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン クリーム	米 大麦 米油 バター はちみつ ワンタンの皮 油 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 小松菜 キャベツ 赤ピーマン パセリ	747	11.8	28.0	3.3			
7 火	中華おこわ 飲用牛乳 春雨と肉団子のスープ 寒天入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 寒天缶	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 春雨	生姜 にんじん 干しいたけ さやえんどう ねぎ 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	737	14.7	24.7	3.2			
8 水	きつねうどん 飲用牛乳 チーズ入り竹輪の二色揚げ ごま和え	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 チーズ 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 黒ごま 油 白すりごま 白ごま(ねり)	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	841	17.8	36.7	3.8			
9 木	えびピラフ 飲用牛乳 鮭のムニエル ビーンズトマトスープ	ベーコン 卵 えび 牛乳 鮭 豚肉 いんげん豆 大豆	米 バター 米油 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ にんにく セロリー トマト缶	741	21.4	33.2	3.9			
10 金	麦ごはん 飲用牛乳 肉じゃが からし和え 小魚のふりかけ	牛乳 豚肉 しらす干し 刻み昆布 かつお節	米 大麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	711	17.3	22.2	2.7			
13 月	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 もやしと青菜のナムル キャロットオレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ アガー	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく ピーマン もやし 小松菜 オレンジジュース	754	16.5	28.1	2.9			
14 火	山菜ごはん 飲用牛乳 ししゃものごま衣揚げ 団子汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり とり肉	米 大麦 米油 砂糖 油 小麦粉 白ごま 白玉団子	ぜんまい たけのこ さやえんどう みつば 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ	769	16.5	29.4	3.1			
15 水	あしたばパン 飲用牛乳 ポテトミートグラタン イタリアンスープ	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ ベーコン とり肉 卵	あしたばパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ コーン ほうれん草	799	18.0	39.3	3.9			
16 木	麦ごはん 飲用牛乳 鯉のかりんとう揚げ 梅おかか和え じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳 かつお かつお節 わかめ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 もやし 小松菜 にんじん 練り梅 えのきたけ ねぎ	732	19.2	22.3	2.7			
17 金	きんぴらごはん 飲用牛乳 ひじきサラダ いわしのつみれ汁	豚肉 牛乳 まくろ缶 ひじき いわし すり身 みそ	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 きゅうり コーン 大根 ねぎ 生姜	717	13.7	30.1	3.3			
20 月	ゆかりごはん 飲用牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆と茎わかめのサラダ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 小松菜 もやし	729	14.3	23.1	2.9			
21 火	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し 変わり煮びたし 豚汁	牛乳 さば 高野豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 米油 じゃが芋	小松菜 にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	808	17.7	38.2	2.9			
22 水	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 和風ワンタンスープ くだもの(メロン)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 削り節 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ じゃが芋 えのきたけ ほうれん草 メロン	800	16.6	25.1	3.0			
23 木	甘辛チキンとアスパラの Pasta 飲用牛乳 ジュリエンスープ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 豚肉	米油 オリーブ油 スパゲティ 片栗粉 油 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ アスパラガス 生姜 にんじん セロリー パセリ	741	18.6	33.6	3.7			
24 金	こぎつねずし 飲用牛乳 千草焼き さつま汁	油揚げ 牛乳 卵 豆腐 とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 米油 さつま芋 こんにゃく	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 たけのこ 水菜 ごぼう 大根 ねぎ	762	16.0	26.7	2.9			
27 月	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 ポトフ	かじき 牛乳 とり肉 ウインナー いんげん豆	丸パン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 マヨネーズ (エッグフリー) じゃが芋	生姜 ごぼう キャベツ にんにく セロリー にんじん たまねぎ	729	20.4	37.0	3.2			
28 火	麦ごはん 飲用牛乳 生揚げとキャベツのみそ炒め かきたま汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ さやいんげん ねぎ ほうれん草	732	18.8	30.4	2.8			
29 水	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 アスパラサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	836	13.0	28.7	2.9			
30 木	チャーハン 飲用牛乳 えびしゅうまい わかめスープ(えのき)	豚肉 なたと 卵 牛乳 えび 豚ひき肉 豆腐 とり肉 わかめ	米 大麦 ごま油 米油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 白ごま	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	728	20.1	27.4	3.6			
31 金	麦ごはん 飲用牛乳 みそかつ おかか和え 沢煮椀	牛乳 豚肉 みそ かつお節 油揚げ	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	小松菜 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ 干しいたけ たけのこ 水菜	796	17.3	26.2	3.0			

※ 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21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	763	16.9	29.4	3.1	374	118	3.2	249	0.35	0.43	15	7.5