

令和6年

5月献立表

三原台中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○	中華おこわ 切干大根とツナのソテー ワカメスープ 抹茶豆乳プリン	鶏むね肉 ツナ 調整豆乳	牛乳 わかめ イナアガー クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 グリーンピース ねぎ 切干大根 たまねぎ	米 もち米 三温糖 上白糖	米油 ごま油 ごま	706	15.6	30.6	2.9
2	木	○	チキンカレーライス 福神漬け りんごドレッシングサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	795	12.1	28.4	3.0
7	火	○	ゆかりごはん 筑前煮 新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 角揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	米 こんにやく 里芋 三温糖 じゃがいも	米油	727	16.5	23.9	3.6
8	水	○	チンジャオロース丼 塩ワンタンスープ	豚もも肉 豚肩肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 緑豆もやし ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 ウェーブワンタン	米油 ごま油	774	18.4	25.9	3.1
9	木	○	新生姜ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もみ菜のおひたし 兜かまぼこのすまし汁	油揚げ 鶏もも肉 ちらしかまぼこ	牛乳	糸みつば もみ菜 にんじん	新生姜 にんにく 生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 でん粉 三温糖	米油	739	14.3	30.8	3.7
10	金	○	黒砂糖パン カントリーサラダ キャベツと鶏肉のクリーム煮	鶏もも肉	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ	黒砂糖パン 薄力粉 はちみつ 米粉 コーンフレーク	米油 バター	726	15.0	36.8	3.6
13	月	○	豆腐の五目炒め丼 ビーフンスープ 南津海	豚肩肉 木綿豆腐 えび 鶏むね肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜 南津海	米 押麦 三温糖 でん粉 ビーフン	米油 ごま油	723	15.7	22.0	2.2
14	火	○	セルフチリビーンズドック 春の彩サラダ 白いんげんのかスレー	豚ひき肉 黄大豆 豚肩肉 白いんげん	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス ホールのトマト	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッペパン 三温糖 じゃがいも パン粉	米油	713	18.6	36.6	3.4
15	水	○	初鰹の混ぜごはん 野菜のごまみそ和え いも団子汁	鰹 油揚げ 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん 小松菜 糸みつば	生姜 ごぼう キャベツ 緑豆もやし 大根 たけのこ 干し椎茸 白菜	米 三温糖 じゃがいも 白玉粉 でん粉	米油 ごま	708	20.7	25.0	3.2
17	金	○	ごはん トンテキ せん切りキャベツ 練馬野菜のみそ汁	豚ロース肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん かぶ菜	にんにく キャベツ 大根 たまねぎ かぶ ねぎ	米 でん粉		738	17.1	30.5	3.3
20	月	○	あんかけ焼きそば 生揚げの中華スープ みかん入り杏仁豆腐	豚肩肉 あさり いか えび 鶏もも肉 生揚げ	牛乳 イナアガー クリーム	にんじん 小松菜 にら	にんにく たけのこ 生姜 たまねぎ 白菜 緑豆もやし ねぎ 干し椎茸 みかん	むし中華めん 三温糖 でん粉 上白糖	米油 ごま油	744	18.5	32.2	3.5
21	火	○	鶏ごぼうピラフ ツナのチーズローフ マカロニ野菜スープ	鶏もも肉 ツナ 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 ピザチーズ	にんじん 小松菜	生姜 グリーンピース たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ	米 押麦 パン粉 シエルマカロニ	米油 バター	734	18.2	33.2	3.3
22	水	○	大豆入りひじきごはん ししゃもの南蛮漬け 豆腐となめこのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 黄大豆 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	芽ひじき 牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ なめこ ねぎ	米 こんにやく 三温糖 でん粉	米油	768	14.5	35.4	3.7
23	木	○	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き 茎わかめのサラダ かきたま汁	鶏もも肉 赤みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳 茎わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	生姜 にんにく きゅうり 緑豆もやし 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油	728	18.8	30.5	4.1
24	金	○	混ぜ込みピビンパ丼 春雨とコーンの中華スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 緑豆もやし たまねぎ ホールコーン ねぎ	米 しらたき 三温糖 春雨	米油 ごま油 ごま	744	16.3	30.0	3.2
27	月	○	ごはん 春キャベツのハンバーグ マセドアンサラダ ジュリエンスープ	豚ひき肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン	米 パン粉 じゃがいも 三温糖	バター 米油	769	14.3	30.8	3.8
28	火	○	グリーンピースごはん 鯖のかりんと揚げ 磯香和え 五目汁	鶏むね肉	真昆布 牛乳 のり	小松菜 にんじん	グリーンピース 生姜 キャベツ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	米 でん粉 三温糖 こんにやく 里芋	アーモンド 米油	727	18.9	21.9	2.8
29	水	コ ミ ル ク ー ヒ ー	メキシカンライス 野菜たっぷりポトフ アセロラゼリー	豚ひき肉 黄大豆 ウィンナー	ミルクコーヒー 粉寒天	にんじん 青ピーマン	たまねぎ セロリー ホールコーン にんにく 生姜	米 じゃがいも アセロラジュース 上白糖	米油	707	12.6	25.1	2.5
30	木	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 海藻サラダ 豚汁	鮭 豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ ホールコーン ごぼう 大根 ねぎ	米 押麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま油	750	21.0	27.5	2.9
31	金	○	セルフカレーサンド クラムチャウダー メロン	豚ひき肉 黄大豆 あさり	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく 生姜 マッシュルーム たまねぎ メロン	食パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	736	16.8	40.0	3.5

※ 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20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	738	16.7	29.9	3.3	349	102	2.8	235	0.34	0.47	16	6.3
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