

5月 献立表



平成 26 年

大泉北中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食材			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	金	○	手巻き寿司 花麩のすまし汁 鶏のから揚げ 冷凍パイ	牛乳 凍り豆腐 たまご えび 鶏肉 昆布 のり わかめ	精白米 三温糖 焼きふ かたくり粉 薄力粉 油	人参 さやいんげん 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 ねぎ れんこん 大根 冷凍パイ	830	34.0
7	水	○	グリーンピースご飯 田舎汁 ハルシーバーグ こんにゃくサラダ	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 こんにゃく 脱脂粉乳	精白米 もち米 じゃが芋 パン粉 上白糖 片栗粉 ごま こんにゃく 油	人参 ほうれん草 ミニトマ ト グリンピース ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 もやし きゅう り	840	35.0
8	木	○	ガーリックフランス チキンプレーゼ ココロ野菜スープ 果物	牛乳 ベーコン いんげん豆 鶏肉 クリーム	じゃが芋 上白糖 薄力粉 マーガリン 油 バター	パセリ 人参 京菜 にんに く 玉葱 キャベツ レモン汁 マッシュルーム 果物	800	35.6
9	金	○	ご飯 ごまキムチ汁 ポテトコロッケ かぶの塩漬	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 ツナ缶 たまご 塩昆布	精白米 三温糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 ごま	人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ キムチ漬 玉葱 かぶ きゅうり	820	28.5
12	月	○	キャロットライス ABCスープ 鮭のハーブパン粉焼き アスパラサラダ	牛乳 鮭 豚肉	精白米 パン粉 マカロニ 上白糖 バター マヨネーズ 油	にんじん ほうれん草 アスパラガス 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	790	33.3
13	火	○	練馬スパゲティ 小松菜のじゃこ炒め チーズポテト 果物	牛乳 じゃこ ツナ缶 チーズ	スパゲッティ 上白糖 じゃが芋 オリーブ油 バター ごま油	小松菜 パセリ 大根 果物	800	30.2
14	水	○	豆わかご飯 かきたま汁 鶏のかりんとう揚げピーナツ絡め 水菜としらすの和え物	牛乳 大豆 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ わかめ しらす	精白米 片栗粉 三温糖 油 八割ピーナツ	人参 ほうれん草 もやし 水菜 えのき ねぎ 生姜	827	36.5
15	木	○	二色サンド コーンシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 クリーム えんどう豆 脱脂粉乳 クリームチーズ	食パン 胚芽食パン 油 じゃが芋 薄力粉 バター	さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんこ とうもろこし缶	813	26.8
16	金	○	カレーライス 福神漬け 大根サラダ 果物	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 玄米 じゃが芋 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター ごま油	人参 ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 福神漬 大根 きゅうり 果物	842	22.4
19	月	○	豚ごぼうご飯 白玉汁 スナッフエンドウの胡麻和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐 アガー	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 油 ごま	ほうれん草 ごぼう 人参 さやえんどう 生姜 ごぼう ねぎ しめじ スナッフえんどう	816	28.6
20	火	○	ピザトースト イタリアンスープ ハニーサラダ	牛乳 ロースハム 鶏肉 たまご チーズ	食パン パン粉 じゃが芋 はちみつ 油	青ピーマン 人参 ほうれん 草 マッシュルーム きゅうり 冷凍とうもろこし キャベツ	772	33.7
21	水	○	高菜じゃこ炒飯 広東スープ ジャンボしゅうまい ミニトマト	牛乳 豚肉 豆腐 えび 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 玄米 片栗粉 上白糖 しゅうまいの皮 ごま油 ごま 油	たかな漬 チンゲン菜 ミニトマト 人参 ねぎ 生姜 たけのこ もやし えのき 玉葱	794	38.2
22	木	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ チーズ入りボイル野菜 果物	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 たまご 豆腐 チーズ	コッペパン 上白糖 片栗粉 普通はるさめ 油 ごま油	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 果物	826	33.7
23	金	○	ご飯 のりのつくだ煮 呉汁 ししゃものピリ辛焼き 和風サラダ	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 味噌 のり ししゃも	精白米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 油 ごま	小松菜 人参 ミニトマト ごぼう キャベツ きゅうり 大根 冷凍枝豆	821	41.6
27	火	○	ご飯 わかめスープ イカのチリソース 春雨の炒め物	牛乳 豆腐 いか 豚肉 えび わかめ	精白米 片栗粉 上白糖 三温糖 普通はるさめ 油 ごま油	人参 青ピーマン 玉葱 もやし 冷凍とうもろこし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸	804	30.2
28	水	○	親子丼 なめこの味噌汁 磯香和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ 豆腐 味噌 のり	精白米 大麦 上白糖 豆ふ	糸みつば あさつき ほうれん草 人参 玉葱 なめこ もやし	802	36.1
29	木	○	ジャージャー麺 切干大根のナムル お菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 大豆 味噌 わかめ 寒天	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま	小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ グリーンピース 切干大根 キャベツ もやし もも缶	823	29.9
30	金	○	ミックスピラフ オニオンスープ かじきのガーリックバター 果物	牛乳 鶏肉 えび いか めかじき ベーコン	精白米 玄米 油 バター	人参 青ピーマン ほうれん 草 玉葱 マッシュルーム にんにく しめじ 果物	818	40.3

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
☆ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校へお寄せください。

	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ g(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	813	33.1	25.4	388	3.2	312	0.5	0.65	43	6.2	3.6
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3