

平成26年度 5月の給食献立予定表

[矢吹町立矢吹中学校]

	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質g	脂肪 g 塩分 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	ごはん 牛乳 肉団子 ごぼうサラダ 親子煮 ミントマト	肉団子 鶏肉 卵 青大豆	牛乳	にんじん ミントマト	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	米サラダ油 マヨネーズ	867 33.0	23.7 2.3
2 金	ちらしずし 牛乳 [端午の節句献立] 魚すりみカツ 菜の花おひたし すまし汁 かしわもち	エビ 錦糸卵 鶏肉 豆腐 魚すり身	牛乳 のり	菜の花 にんじん みつば	たけのこ もやし れんこん しいたけ	ごはん 三温糖 麩 かしわもち	ごま 揚げ油	844 33.2	17.2 4.0
5 月	こどもの日								
6 火	振替休日								
7 水	ホットドッグ 牛乳 フレンチサラダ コーンシチュー オレンジ	フランクフルト 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	きゅうり レタス キャベツ 玉ねぎ オレンジ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	バター 米サラダ油	881 37.3	33.3 3.3
8 木	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ ワンタンスープ	春巻き 豚ひき肉 ロースハム 錦糸玉子	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ごはん 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油	838 22.2	26.6 2.1
9 金	たけのこごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 ほうれん草のチーズあえ 豚汁	五目厚焼き玉子 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米サラダ油	710 30.6	20.2 4.2
12 月	きつねうどん 牛乳 小魚入かきあげ 和風サラダ バナナ	豚肉 油揚げ なると 鶏卵	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草 春菊 みつば	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根バナナ	ソフト麺	揚げ油	869 32.8	17.6 4.0
13 火	しそひじきごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁 ミントマト	豚肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ミントマト しそ	ねぎ 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	米サラダ油	827 32.5	24.7 3.1
14 水	食パン りんごジャム 牛乳 ペンネグラタン 水菜のサラダ ミネストローネ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリみずな トマト	玉ねぎ 大根 マッシュルーム レタス セロリ	パン ベンネ りんごジャム じゃがいも	米サラダ油 オリーブ油 バター	850 33.5	27.4 2.8
15 木	東西陸上競技会のため、給食はありません。お弁当を持参してください。								
16 金	チキンカレーライス(七穀米) 牛乳 海そうサラダ グレープフルーツ	鶏肉 ハム	牛乳 海そう	にんじん パセリ みずな	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン グレープフルーツ	ごはん高きび 黒米アマランサス麦 はと麦玄米いも	米サラダ油 ごま油	853 28.5	22.2 3.7
19 月	ビビンバ 牛乳 野菜コロッケ わかめスープ フルーツ杏仁	牛肉 鶏卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ねぎ ぜんまい にんにく しょうが	ごはん フルーツ杏仁	米サラダ油 ごま ごま油	852 33.6	27.2 3.2
20 火	ごはん 牛乳 じゃこ納豆 わかめサラダ 肉じゃが	納豆 豚肉 生揚げ 青大豆	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん みずな	玉ねぎ コーン つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	米サラダ油 ごま	808 31.6	20.7 2.5
21 水	黒糖パン マーガリン 牛乳 ハムエッグ ほうれん草のソテー 野菜スープ ジューシーフルーツ	鶏卵 ハム ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ エリンギ もやし キャベツ セロリ ジューシーフルーツ	パン 黒糖 じゃがいも	バター マーガリン	828 30.3	30.0 3.8
22 木	若菜ごはん 牛乳 かつお揚げ煮 ビーフン炒め 大根汁	かつお 油揚げ ベーコン	牛乳 あさり	にんじん 小松菜 大根菜	キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ビーフんでんぷん	米サラダ油 ごサラダま ごま油	835 34.9	22.7 3.6
23 金	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 華風あえ 中華コーンスープ りんごゼリー	豚肉 生揚げ ハム 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	きゅうり もやし キャベツ しいたけ ねぎ きくらげ コーン	ごはん ワンタン さとう 春雨 ゼリー	米サラダ油 ラー油ごま ごま油	816 30.2	23.6 2.5
26 月	みそラーメン 牛乳 ギョーザ ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	豚肉 ギョーザ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	もやし 玉ねぎ コーン しいたけ キャベツ ねぎ	中華めん	米サラダ油 ごま油	841 38.8	17.1 2.8
27 火	三色そばろごはん 牛乳 ツナサラダ けんちん汁 オレンジ	鶏卵 鶏ひき肉 豆腐 ツナ 青大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎオレゾ ごぼう 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	ごはん 里いも 砂糖	米サラダ油 マヨネーズ	841 33.9	29.1 3.2
28 水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 れんこんサラダ 洋風おでん ミントマト	豚肉 がんもどき 鶏肉 ウィナー うずら卵 肉団子	牛乳	にんじん ミントマト	れんこん きゅうり 玉ねぎ 大根 こんにゃく	パン ジャム じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	814 29.3	27.4 3.4
29 木	青じそごはん 牛乳 ミートローフ和風ソースがけ ポテトサラダ かきたま汁	鶏ひき肉 ハム 鶏卵 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 青じそ	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも	米サラダ油 マヨネーズ	817 35.1	24.3 3.0
30 金	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め わかめ汁	鮭 ウィナー 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉	米サラダ油 マヨネーズ ごま油	770 32.0	24.8 3.0

計19食

* 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。