



平成30年度5月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (火)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 大豆としいたけの五目煮 もやしのナムル	○	鶏肉 大豆 みそ	牛乳・小魚 チーズ いりこ	ピーマン 人参	玉葱・もやし グリーンリーフ しいたけ・キャベツ 牛蒡・胡瓜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻 グリーンピース	サラダ油	874	45.9	32.3
2 (水)	五目 ちらし寿司 澄まし汁	鶏の揚げおろし煮 白菜と春菊のおかか和え かしわ餅	○	えび 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	春菊 人参 ねぎ	椎茸 大根・白菜 グリーンリーフ	米・押し麦 蓮根・大豆 でんぷん・砂糖	サラダ油	914	41.5	32.7
7 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚大のお好み焼き風 切干大根のごま炒め ほうれん草のピーナッツ和え	○	豚肉 練り製品	牛乳・いりこ 青海苔 わかめ	ほうれん草 人参	大根 生姜・玉ねぎ しめじ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻	サラダ油 ソース・ごま油 マヨネーズ ピーナッツ	922	34.6	35.8
8 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と中華炒め 南瓜の煮付 胡瓜とわかめの生姜酢	○	豚肉	牛乳 わかめ	人参 南瓜	玉葱・胡瓜 筍・えのき きくらげ・生姜	米・押し麦 とうもろこし	ごま油 ごま	792	32.6	17.4
9 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	鰯フライ ひじきの五目煮 スパゲッティサラダ オレンジジュース	○	鰯 卵 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 パセリ かいわれ	グリーンリーフ 胡瓜 キャベツ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖 でんぷん・とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	890	37.6	27.6
10 (木)	枝豆 ごはん 澄まし汁	ひき肉とたっぷり野菜のナゲット 大根のそぼろ煮 ポパイサラダ	○	鶏肉 卵 みそ ツナ	牛乳 昆布 わかめ	人参・かいわれ ピーマン インゲン ほうれん草	えのき 生姜 グリーンリーフ 大根	米・押し麦 枝豆・もち米 でんぷん・砂糖 あらね	サラダ油 トマトケチャップ ソース マヨネーズ	821	45.2	33.5
11 (金)	麦ご飯 赤だし汁	桜島鶏のレモンあんかけ ジャマポト 揚げ茄子のおろし和え	○	鶏肉・豆腐 ベーコン 赤だしみそ	牛乳 いりこ	人参 ピーマン ねぎ	グリーンリーフ・なめこ レモン・生姜 玉葱・大根・なす	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油	916	40.0	31.5
14 (月)	麦ご飯 味噌汁	牛肉と野菜のカレー炒め 厚揚げと小松菜の煮物 ごぼうと蓮根のゴマサラダ	○	牛肉 みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン ねぎ	キャベツ 玉葱 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 砂糖・蓮根・里芋	カレー粉 トマトケチャップ	849	35.0	27.6
15 (火)	麦ご飯 味噌汁	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨サラダ	○	豚肉・みそ えび 卵・揚げ餃子	牛乳 青海苔 いりこ	人参 キヌサヤ ねぎ	椎茸・白菜 きくらげ 筍・玉葱・胡瓜	米・押し麦・春雨 でんぷん・砂糖 薄力粉・とうもろこし	サラダ油 オイスターソース 中華ドレッシング	864	29.7	21.7
16 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鮭の味噌マヨネーズ焼き 筍の卵とじ ほうれん草とえのきの和え物 オレンジゼリー	○	鮭 みそ 卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 筍 えのき みかん	米・押し麦 グリーンピース 麩 ゼラチン	マヨネーズ	854	37.4	22.9
18 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハンバーグ ジャポネソース 大根のコンソメ煮 ブロックリーとツナのサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐・ツナ 卵 ベーコン	牛乳	人参 ブロックリー パセリ	玉葱 グリーンリーフ 大根	米・押し麦 パン粉 グリーンピース とうもろこし	ジャポネソース マヨネーズ	887	39.1	37.0
21 (月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 高野豆腐の卵とじ インゲンのツナマヨ	○	牛肉・卵 高野豆腐 ツナ・みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン	玉葱 もやし	米・押し麦 グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ	761	37.3	34.8
22 (火)	麦ご飯 中華 スープ	酢豚 金平大根 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン インゲン 小松菜	大根 生姜・にんにく きくらげ 玉葱・もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨	サラダ油 トマトケチャップ ごま ごま油	781	36.6	25.7
23 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカラフルピカタ 牛蒡と突き蒟蒻の金平風 白菜のゆかり和え グレアフカレー	○	ほき 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ 牛蒡・しめじ しいたけ・グレアフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻 ゼラチン	サラダ油 トマトケチャップ ソース	796	34.3	13.9
24 (木)	じゃこ ご飯 澄まし汁	どんかつ 筍とぜんまいの煮物 グリーンサラダ	○	豚肉 卵 練り製品 豆腐	牛乳 チリメン 昆布 わかめ	人参 かいわれ	グリーンリーフ 筍・胡瓜 ぜんまい キャベツ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖 とうもろこし	ソース	911	41.5	32.8
25 (金)	麦ご飯 澄まし汁	タンドリーチキン 蓮根と小松菜のごま炒め 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チリメン わかめ	人参 小松菜	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく レモン グリーンリーフ	米・押し麦 蓮根	カレー粉	889	41.6	27.9
28 (月)	麦ご飯 コーン スープ	鶏たの竜田揚げ 花コトラー ポークビーンズ 大根と水菜のサラダ	○	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 生クリーム	トマト 人参 パセリ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ 水菜・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 トマトケチャップ ソース	945	43.3	31.7
29 (火)	麦ご飯 かき玉汁	牛肉と豆腐のオイスター炒め 揚げ春巻 オクラのなめたけ和え	○	牛肉 豆腐・卵 春巻	牛乳	ピーマン 人参・ねぎ オクラ	生姜・にんにく 玉葱 なめこ	米・押し麦 砂糖	サラダ油 オイスターソース	840	33.2	34.8
30 (水)	麦ご飯 澄まし汁	揚げ鱈の香味ソース 肉じゃが 胡瓜ともやしのじゃこ和え リンゴ	○	鯖 豚肉 豆腐	牛乳 チリメン	人参 かいわれ	深ねぎ・玉葱 生姜・りんご 胡瓜 グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも グリーンピース	サラダ油 ごま油	902	37.9	25.2
31 (木)	青菜 麦ごはん 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 焼きビーフン もやしとほうれん草のごま和え	○	豚肉 練り製品 みそ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱・もやし 生姜・にんにく きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	887	39.3	26.1

栄養価平均値	865	38.2	28.6
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5