

2019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			
7 (火)	ちらし 寿司 澄まし汁 (豆腐)	鶏の揚げおろし煮 もやしと春菊のゴマ和え かしわ餅	○	えび 卵・かつおぶし 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 春菊 ねぎ	しいたけ・もやし 牛蒡・筍・大根 グリンピース	米・押し麦 蓮根・白玉粉 でんぷん・砂糖 薄力粉・小豆	酢・塩・胡椒 サラダ油・出汁 ほうとうみ しょう油・ごま	944	41.1	33.4
8 (水)	麦ご飯 味噌汁 (しめじ)	鱈フライ ひじきの煮物 ほうれん草のピーナツ和え	○	鱈 卵・みそ 鶏肉 練り製品	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱 グリンピース しめじ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 料理酒・醤油・酢 胡椒・ほうとうみ マヨネーズ・出汁	サラダ油・塩	966	41.1	33.2
9 (木)	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ)	チキンのピザ焼き 大豆としいたけの五目煮 胡瓜のじゃこ和え	○	鶏肉 大豆 みそ	牛乳・いりこ チーズ チリメン わかめ	ピーマン・人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 グリンピース 牛蒡・キャベツ 椎茸	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻 グリーンピース	サラダ油 塩・胡椒・出汁 ピザソース しょう油・ほうとうみ	923	42.9	30.1
10 (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 ブロッコリーとツナのサラダ	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵・ツナ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱 グリンピース 大根	米・押し麦 パン粉・コンソメ グリーンピース とうもろこし	サラダ油 塩・胡椒・コンソメ グリーンピース ジャポネ	920	40.3	35.8
13 (月)	麦ご飯 味噌汁 (えのき)	豚天のお好み焼き風 切干大根のごま炒め 蓮根とコーンのサラダ	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ 青海苔	人参 ねぎ	生姜 大根 しめじ えのき	米・押し麦 天ぷら粉 蒟蒻・砂糖 蓮根・とうもろこし	サラダ油・ごま油 塩・胡椒・ごま ソース・醤油・出汁 マヨネーズ・ほうとうみ	982	32.1	38.4
14 (火)	麦ご飯 澄まし汁 (あられ)	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨サラダ	○	豚肉 えび 卵・かつおぶし 揚げ餃子	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ かいわれ	筍・胡瓜 きくらげ しいたけ 玉葱・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 天ぷら粉・コーン 春雨・あられ	ドレッシング(中華) 料理酒・サラダ油 中華スープ オイスターソース	754	29.0	21.2
15 (水)	麦ご飯 味噌汁 (もやし)	白身魚のカラフルピカタ 肉じゃが スパゲッティサラダ グレープフルーツ	○	ほき 卵 豚肉・みそ ツナ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	玉葱・生姜・ナス グリンピース・ナス 胡瓜・グレープフルーツ もやし・大根	米・押し麦・もち米 砂糖・薄力粉・コーン じゃがいも・パスタ グリーンピース・ゼラチン	料理酒・ほうとうみ 塩・胡椒・醤油 サラダ油・ドレッシング トマトケチャップ・出汁	933	38.8	20.4
16 (木)	枝豆 ごはん 味噌汁 (揚げ)	ひき肉とたっぷり野菜のナゲット 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ	○	鶏肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ いりこ	ピーマン・人参 インゲン 南瓜 ねぎ	えのき 生姜・玉葱 グリンピース 大根・胡瓜	米・押し麦 もち米 枝豆 でんぷん・砂糖	サラダ油・ほうとうみ トマトケチャップ ソース・醤油・出汁 マヨネーズ 料理酒	972	47.4	31.8
20 (月)	麦ご飯 味噌汁 (玉葱)	焼き肉 高野豆腐の卵とじ オクラおかか和え	○	牛肉 高野豆腐 卵・みそ かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン オクラ ねぎ	玉葱	米・押し麦 砂糖 グリーンピース	サラダ油・料理酒 焼肉のタレ・胡椒 塩・ほうとうみ しょう油・出汁	909	38.7	29.4
21 (火)	麦ごはん 中華スープ (春雨)	酢豚 金平蓮根 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 小松菜 ねぎ	生姜・にんにく 玉葱・もやし きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根 春雨	サラダ油・ガラスープ しょう油・ごま油 酢・ドレッシング(中華) トマトケチャップ・ごま	942	36.2	25.6
22 (水)	麦ご飯 澄まし汁 (鮭)	鮭の味噌マヨネーズ焼き ごぼうと蒟蒻の金平風 青梗菜としめじのゴマ和え オレンジジュース	○	鮭 みそ かつおぶし	牛乳 昆布	人参 青梗菜 ねぎ	グリンピース 牛蒡・しいたけ しめじ 丸ツ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 麩	マヨネーズ 塩・胡椒・ほうとうみ サラダ油・ごま しょう油・出汁	759	33.5	19.9
23 (木)	じゃこ ごはん 味噌汁 (白菜)	とんかつ 筍とぜんまいの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし	○	豚肉 卵・みそ 練り製品	牛乳・いりこ チリメン 昆布・わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	グリンピース 筍・白菜 えのき・ぜんまい	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	サラダ油・ほんだし しょう油・ごま・出汁 塩・胡椒・ソース	975	44.1	32.7
24 (金)	麦ご飯 澄まし汁 (ソウルフ)	鶏天の竜田揚げ 穴子トナリ ポークビーンズ インゲンのツナマヨ	○	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ かつおぶし	牛乳 わかめ	トマト 人参 パセリ インゲン ねぎ	生姜 玉葱・胡瓜 グリンピース 梅	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ソーメン	サラダ油・しょう油 トマトケチャップ・出汁 料理酒・ソース・酢 マヨネーズ・塩・胡椒 ほうとうみ・コンソメ	936	44.0	36.4
27 (月)	麦ご飯 味噌汁 (唐芋)	タンドリーチキン 蓮根と小松菜のごま炒め コールスローサラダ	○	鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参 パセリ ねぎ 小松菜	玉葱 生姜・にんにく レモン・キャベツ グリンピース	米・押し麦 蓮根・サツマイモ 砂糖 とうもろこし	しょう油・ごま油 カレー粉・出汁・ごま サラダ油・ほんだし ドレッシング(コールスロー)	934	38.8	30.2
28 (火)	麦ご飯 卵スープ	牛肉と豆腐のオムスター炒め 揚げ春巻 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	牛肉 豆腐 春巻 卵	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく きくらげ	米・押し麦 砂糖	サラダ油・ごま油 オイスターソース 酢・ガラスープ しょう油・ごま	950	32.4	35.8
29 (水)	麦ご飯 味噌汁 (里芋)	揚げ鱈の香味ソース 筍の卵とじ 白菜のゆかり和え リンゴ	○	鱈 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 大葉 ねぎ	深ねぎ・白菜 生姜 グリンピース 筍・りんご	米・押し麦 でんぷん・砂糖 グリーンピース 里芋・薄力粉	料理酒・ごま油 塩・胡椒・しょう油 サラダ油・出汁 酢・ほんだし	853	35.9	26.1
30 (木)	青菜 麦ごはん 澄まし汁 (豆腐)	豚肉のしょうが炒め 厚揚げ煮物 もやしのおかか和え	○	豚肉・豆腐 厚揚げ かつおぶし	牛乳 チリメン わかめ	葉大根 人参	玉葱・もやし 生姜・にんにく	米・押し麦 砂糖	しょう油・塩・出汁 料理酒・ほんだし サラダ油・胡椒	886	38.5	28.9
31 (金)	麦ご飯 赤だし汁 (なめこ)	桜島鶏のレモンあんかけ ジャコポト 揚げ茄子のおろし和え	○	鶏肉 ベーコン 赤だしみそ ツナ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	レモン・グリンピース グレープフルーツ 玉葱・大根・生姜 茄子・なめこ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 でんぷん・コーン じゃがいも・パスタ	サラダ油・マヨネーズ しょう油・コンソメ 塩・胡椒・出汁 ほうとうみ	912	39.3	31.0

エネルギー たんぱく質 脂質

栄養価平均値	914	38.6	30.0
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