



# 5月の献立予定表

平成26年 5月  
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Ba) セシウム 134・137
1	木	ジャージャー麺 牛乳 スイートポテトパイ たまごスープ	豚ひき肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 じゃがいも ごま油 バター	にんじん 玉葱 たけのこ しょうが にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 874 Kcal 33.2 g 25.2 g 3.6 g	ND
2	金	端午の節句献立 たけのこおこわ 牛乳 ぶりの照り焼き きやべつの胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 ずんだ団子	油揚げ ぶり 豆腐 味噌 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも ねりごま	にんじん みつば たけのこ しめじ キャベツ もやし えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 885 Kcal 37.4 g 29.2 g 3.3 g	
7	水	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ 五目汁	かまぼこ かつお 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん三温糖 じゃがいも 白ごま 大豆油 サラダ油	のざわな にんじん パセリ こまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 811 Kcal 31 g 23.4 g 2.1 g	
8	木	フレンチトースト 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ コーンポタージュ 果物(オレンジ)	たまご 豚もも肉 牛乳 バルメザンチーズ	パン 上白糖 三温糖 薄力粉 バター ねりごま ごま油	にんじん パセリ きゅうり レタス しょうが にんにく コーン 玉葱 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 855 Kcal 30.3 g 31.8 g 4.1 g	ND
9	金	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャブチェ じゃが芋と青梗菜のスープ	えび 牛ばら肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも ごま油 白ごま	にんじん ピーマン チンゲンツアイ にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 757 Kcal 29 g 19.9 g 1.8 g	
12	月	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ 切干し大根の炒めもの どさんこ汁	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 豚ばら 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 サラダ油 バター	にんじん にら しょうが にんにく 切干しだいこん キャベツ もやし コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 846 Kcal 37.4 g 29.4 g 2.5 g	
13	火	ピビンバ 牛乳 里芋の中華煮 中華春雨スープ	牛もも肉 鶏もも肉 鶏ささ身 豆腐 牛乳	ごはん三温糖 さといも かたく り粉 はるさめ ごま油 白ごま サラ ダ油	にんじん ほうれんそう もやし にんにく えのきたけ ねぎ きくらげ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 823 Kcal 32.8 g 24.5 g 2.7 g	ND
14	水	支部陸上大会に伴うお弁当の日					
15	木	なめこうどん 牛乳 ポテトのトマトソース焼き フルーツヨーグルト	豚ばら 油揚げ 豚ひき肉 牛乳 バルメザンチーズ ヨーグルト	ソフトメン じゃがいも 薄力粉 サラダ油	にんじん こまつな トマト パセリ なめこ ねぎ にんにく 玉葱 パイン缶詰 もも缶 みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 818 Kcal 31.1 g 24.2 g 3.9 g	
16	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ごぼうとベーコンのきんぴら さつま汁	さば ベーコン 豚ばら 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 大豆油 白ごま ごま油	ごぼう コーン にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 848 Kcal 32.8 g 28.6 g 2.5 g	ND
19	月	ごはん 牛乳 ポークステーキ さつま芋のきんぴら きやべつの味噌汁	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん さつまいも 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 アップルソース レモン果汁 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 858 Kcal 30.1 g 29.3 g 2.6 g	
20	火	ハヤシライス 牛乳 きやべつのピクルス かきたまスープ	牛ばら肉 ベーコン たまご バルメザンチーズ 牛乳	ごはん薄力粉 三温糖 バター じゃがいも 大豆油 オリーブ油	にんじん パセリ チンゲンツアイ 玉葱 しょうが にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 834 Kcal 24.5 g 31 g 3.1 g	
21	水	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース アスパラとイカの炒めもの 実だくさん汁	鶏ささ身 たまご 味噌 いか 豚ばら肉 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 さといも 大豆油 白ごま バター オリーブ油	アスパラガス ブロッコリー にんじん こまつな にんにく まいたけ だいこん ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 816 Kcal 38.6 g 21.2 g 2.8 g	ND
22	木	クロックムッシュ 牛乳 ベーコンポテトサラダ 白玉団子スープ 果物(オレンジ)	ハム ベーコン 鶏もも肉 たまご クリームチーズ 牛乳	パン じゃがいも 大豆油 オリーブ油	パセリ にんじん チンゲンツアイ にんにく キャベツ ねぎ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 801 Kcal 28.3 g 30.2 g 3.6 g	
23	金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	さんま 味噌 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 白ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 888 Kcal 37 g 33.7 g 2.6 g	
26	月	はたてごはん 牛乳 ポークソースマリネ 洋風おでん 果物(甘夏柑)	はたて貝柱 豚肩ロース 鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん パセリ コーン ごぼう 玉葱 キャベツ 甘夏柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 820 Kcal 30.5 g 21.8 g 2.7 g	ND
27	火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース もやしの和えもの わかめ汁	鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも大豆油 サラダ油 白ごま ごま油	ほうれんそう ねぎ もやし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 815 Kcal 36.2 g 26 g 2.8 g	
28	水	けんちんうどん 牛乳 バーベキューチキン しめじとレタスのサラダ	豚もも肉 豆腐 鶏手羽肉 味噌 ベーコン 牛乳	ソフトメン さといも 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 すりごま マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく しめじ レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 817 Kcal 33.7 g 31.2 g 4.3 g	
29	木	カレーライス 牛乳 アスパラのカルボナーラ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン たまご クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん アスパラガス 玉葱 にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 842 Kcal 27.2 g 28.4 g 2.8 g	ND
30	金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌あえ ひきな炒り にら卵汁	まぐろ 味噌 油揚げ たまご 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 白ごま サラダ油	にんじん にら しょうが だいこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 788 Kcal 34.7 g 22.4 g 2.5 g	