5月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
3 月	● 憲 法 記 念 日 ●									
4 火	みどりの日									
5 水	こどもの日									
6 木	ごはん	さつま揚げの石垣揚げ●■ 中華風大豆の旨煮■ 根菜汁　ブルーベリーゼリー	○	さつまあげ 卵●　豚肉 大豆　木綿豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜　ねぎ　たけのこ 干し椎茸　ごぼう　大根	ごはん　小麦粉 砂糖　こんにゃく ブルーベリーゼリー	白ごま■ 黒ごま■ 油　ごま油■	E 899 kcal P 35.5 g F 24.8 g
7 金	ごはん	鰆のごまだれがけ■ 青菜の納豆あえ　オレンジ 大根と油揚げのみそ汁	○	鰆 引き割り納豆 油揚げ　みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根　ねぎ オレンジ	ごはん　砂糖 でんぷん	白ごま■	E 783 kcal P 34.5 g F 22.0 g
10 月	揚げパン▲	ウインナー（2） ビーフンソテー 卵とコーンのスープ●	○	きな粉　豚肉 ウインナー 卵●	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 ピーマン	きゃべつ　エリンギ　生姜 コーン　玉ねぎ	2/3コッペパン▲ 砂糖　ビーフン でんぷん	油	E 831 kcal P 31.7 g F 38.8 g
11 火	ごはん	えびのチリソース◆ 水菜サラダ　ピーチシャーベット 担々春雨スープ■	○	えび◆ 豚肉 みそ	牛乳▲	人参 青梗菜	生姜　にんにく　玉ねぎ 水菜　胡瓜　干し椎茸 たけのこ　ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　春雨 ピーチシャーベット	油 ごま油■ 白ごま■	E 774 kcal P 30.6 g F 16.2 g
12 水	ごはん	焼き鯖 小松菜と切干大根のひたし 野菜の旨煮■　アップルシャーベット	○	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り 結び昆布	小松菜 人参	きゃべつ　切干大根 たけのこ	ごはん　じゃがいも こんにゃく　砂糖 アップルシャーベット	銀杏■	E 871 kcal P 38.1 g F 23.1 g
13 木	麦ごはん	卵のベーコン巻き●▲ 焼きポテト ハヤシライス　オレンジ	○	牛肉 卵のベーコン巻き●▲	牛乳▲	人参	にんにく　玉ねぎ ひらたけ　本しめじ マッシュルーム　オレンジ	麦ごはん　砂糖 じゃがいも くし形ポテト	油 ハヤシルウ	E 865 kcal P 26.3 g F 22.1 g
14 金	ごはん	鶏肉の香り揚げ 青菜のひたし 団子汁　ミックスナッツ■	○	鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜　きゃべつ ごぼう　ねぎ	ごはん でんぷん 白玉団子	油 ミックスナッツ■	E 838 kcal P 32.5 g F 25.0 g
17 月	1/2 コッペパン▲	ししゃもフライ（2） 野菜のごま和え■　メロンゼリー ソフト麺のカレーソースかけ▽▲	○	ししゃもフライ 豚肉	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　生姜　玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ ソフト麺▽ メロンゼリー	油 白ごま■ カレールウ▲	E 941 kcal P 32.8 g F 26.3 g
18 火	ごはん 食19井	高岡野菜のグリーン丼■ えびシューマイ（2）◆● 豆腐のすまし汁　ヨーグルト▲	○	豚肉 えびシューマイ◆● 絹ごし豆腐	牛乳▲　塩わかめ 花かつお　だし昆布 ヨーグルト▲	ほうれん草	にんにく　生姜　玉ねぎ 生椎茸　ねぎ	ごはん　でんぷん しらたき　砂糖 てまり麩	ごま油■ 白ごま■	E 785 kcal P 34.1 g F 19.7 g
19 水	食パン▲	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	○	豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜　きゃべつ　パイン みかん　もも　バナナ	食パン▲　でんぷん じゃがいも　サイダー 野菜ゼリー　寒天　砂糖	油	E 865 kcal P 29.1 g F 24.4 g
20 木	ごはん	豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごまひたし▲ 豚汁　冷凍みかん	○	豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ　大根　ねぎ 冷凍みかん	ごはん　砂糖 でんぷん　さつまいも こんにゃく	白ごま■	E 776 kcal P 26.2 g F 16.2 g
21 金	ごはん	白えびの宝石揚げ◆ きゅうりのナムル■　冷凍パイン きゃべつとにらのみそ汁	○	平田えび◆ 大豆　高野豆腐 みそ　油揚げ	牛乳▲ 青のり粉◆ うるめ削り	にら 人参	きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ 本しめじ　冷凍パイン	ごはん　でんぷん 砂糖	油 ごま油■ 白ごま■	E 786 kcal P 30.1 g F 22.1 g
24 月	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめの金平■ 豆腐汁　アーモンド小魚■	○	ととまる ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳▲　茎わかめ うるめ削り アーモンド小魚■	人参 ピーマン	ごぼう　白菜 しめじ　ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油■ 白ごま■	E 720 kcal P 29.1 g F 16.8 g
25 火	ごはん	福来魚のみりん焼き ほうれん草のごまみそ■ すき焼き煮　ぶどうゼリー	○	福来魚　みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ しめじ　ねぎ	ごはん　じゃがいも 砂糖　こんにゃく すき焼き麩　ぶどうゼリー	黒ゴマ■	E 927 kcal P 35.9 g F 26.7 g
26 水	食パン▲	ココア豆▲ きゃべつと胡瓜のレモン和え コーンチャウダー▲	○	大豆 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜 レモン汁　玉ねぎ しめじ　コーン	食パン▲　でんぷん ココア▲　小麦粉 じゃがいも	油 バター▲	E 882 kcal P 34.6 g F 29.6 g
27 木	減量ごはん	フライギョーザ（2）▲■ 野菜の甘酢和え 五目ラーメン	○	フライギョーザ▲■ 豚肉	牛乳▲	人参	白菜　胡瓜　にんにく メンマ　きゃべつ 玉ねぎ　ねぎ　生姜	減量ごはん 砂糖　ラーメン	油	E 692 kcal P 19.4 g F 17.9 g
28 金	市 民 体 育 大 会									
31 月	米粉入り パン▲	コーンエッグ● フルーツ和え ミネストローネ　豆乳プリン	○	卵● 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト	コーン　りんご　パイン みかん　もも　バナナ 玉ねぎ　マッシュルーム	米粉入りコッペパン▲ じゃがいも　マカロニ 砂糖　豆乳プリン	オリーブ油	E 931 kcal P 29.3 g F 24.8 g
									平均	E 833 kcal P 31.2 g F 23.3 g
									基準	E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねが