

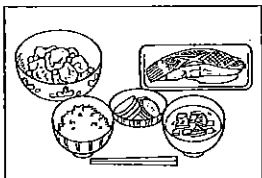
5月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの			
6	木	チーズクリームパン	牛乳	焼きそば 蓮花湯 フルーツミックス	パン 苳し中華めん 油 春雨 ごま油 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐	人参 ビーマン もやし きゃべつ ほうれん草 コーン みかん パイン もも	838		31.5
7	金	五目ずし	牛乳	三色串フライ はんぺんのすまし汁 いんげんのごま和え	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま	牛乳 油揚げ 鶏卵 いか 鮭 ウィンナー はんぺん	かんぴょう 干しいたけ 人参 きぬさや いんげん 白滝 もやし 長ねぎ ほうれん草	811		31.7
10	月	クッキングロール	牛乳	ハムカツ ミネストローネ カラフルサラダ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ハム 鶏卵 ベーコン	人参 玉ねぎ 干しいたけ にんにく トマト パセリ 枝豆 キャベツ 赤パプリカ きゅうり	829		32.9
11	火	ごはん	牛乳	ピピンパ 中華スープ ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	しょうが ぜんまい たけのこ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ コーン	807		34.2
12	水	はちみつパン	牛乳	じゃがいものミートグラタン ミモザ和え	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 鶏卵	玉ねぎ もやし 小松菜 人参	835		30.3
13	木	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ たけのこのきんぴら みそ汁	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さわら さつまあげ みそ 油揚げ	たけのこ 人参 干しいたけ 玉ねぎ にんにく こんにゃく ごぼう 大根 しめじ キャベツ	817		29.4
14	金	きつねうどん	牛乳	海鮮かき揚げ ごま和え	地粉うどん さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ ほたて えび いか 鶏卵	ほうれん草 人参 干しいたけ 長ねぎ いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	837		31.8
17	月	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き 肉じゃが さつま汁	ごはん じゃがいも 砂糖 さつまいも	牛乳 鮭 豚肉 みそ	人参 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 長ねぎ 大根	858		37.2
18	火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	レバーのビーナッツソース ラビオリスープ ほうれん草ソテー	パン ブルーベリージャム 油 砂糖 ビーナッツ ラビオリ バター	牛乳 豚レバー ベーコン ウィンナー	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト ほうれん草 コーン	860		36.0
19	水	エビピラフ	牛乳	あじチーズフライ ビーフンのスープ 豆サラダ	ごはん バター 小麦粉 パン粉 油 ビーフン ドレッシング	牛乳 えび あじ チーズ 豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ コーン パセリ 人参 干しいたけ キャベツ なら 枝豆 キャベツ きゅうり	808		32.0
20	木	ココア揚げパン	牛乳	肉団子のゲチャップあん ② レタスとトマトのスープ キウイフルーツ	パン 油 砂糖 でんぷん ココア	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 鶏卵	レタス とまと 玉ねぎ キウイフルーツ	818		30.1
21	金	カレーライス	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ	ごはん 油 じゃがいも オリーブオイル 砂糖 ごま オレノジマーマレード	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム わかめ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ きゅうり コーン	845		32.4
24	月	こどもパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ シャーマンポテト	パン じゃがいも バター	牛乳 豚肉 鶏肉 フランク ベーコン	大根 人参 玉ねぎ コーン パセリ にんにく	809		27.3
25	火	ごはん	牛乳	秘風焼き みそ汁(じゃがいも) こんにゃくソテー	ごはん ごま パン粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ わかめ 焼き豚	長ねぎ 白滝 人参 コーン 小松菜 しょうが	801		35.5
26	水	バターロール	牛乳	カレーコロッケ ごぼうサラダ 肉だんごスープ	パン じゃがいも 油 ごまドレッシング でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 長ねぎ しょうが 干しいたけ ちんげん菜 もやし なら	848		28.6
27	木	焼肉丼	牛乳	ほうれん草オムレツ すまし汁	ごはん 油 砂糖 バター	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵 チーズ	にんにく 玉ねぎ えのきだけ 人参 白滝 もやし 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ	796		35.6
28	金	タンメン	牛乳	ささみとチーズの春巻き 春雨サラダ	ホット中華麺 はるまきの皮 油 春雨 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 なたと うずらの卵 鶏肉 チーズ ハム プチダノン	人参 もやし 白菜 なら にんにく きゅうり キャベツ	859		34.7
31	月	二色ごはん	牛乳	えびのフリッター ③ けんちん汁	ごはん 砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 えび	しょうが ごぼう 人参 大根 干しいたけ ちんげん菜	814		36.5
◎ はしは、毎日持ってきましょう。								基準栄養量	850	28.0
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。								平均栄養量	824	32.4
◎ 毎月19日は「食育の日」です。										

みんなで食べるとおいしいね



主食のごはんを左、汁物を右におきます。
古くから食べ継がれてきた、和食の配膳の基本です。
茶碗を左においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

