

5 月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町（中学校）

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | エネルギー kcal | タンパク質 g |
|----|----|---------------------|----|--|---|------------------------------------|---|---------------|------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | かや熱になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子をととのえるもの | | |
| 2 | 月 | 手巻き寿司 (焼きのり) | 牛乳 | えびフライ③ツナマヨネーズ 厚焼きたまごスティック② 若竹汁 柏餅 | すめし 砂糖 小麦粉 パン粉 柏餅 マヨネーズ | 牛乳 えび たまご わかめ ツナ のり | たけのこ えのきたけ にんじん きょうな | 826 | 27.5 |
| 6 | 金 | クロワッサン | 牛乳 | いか入りたらこスパゲティ ココロスープ バターコーン | パン あぶら バター マヨネーズ スパゲティ じゃがいも | 牛乳 たらこ いか のり フランクフルトソーセージ | にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー とうもろこし | 816 | 30.2 |
| 9 | 月 | さきたまライスボール | 牛乳 | コーンシチュー フランクの鉄板焼き カットオレンジ | パン バター じゃがいも 小麦粉 | 牛乳 ぶたにく フランクフルト | にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ オレンジ | 725 | 31.6 |
| 10 | 火 | 子どもパン | 牛乳 | ワンタンスープ フィッシュボールフライ(タルタルソース) ポテトとベーコンのソテー ぶどうゼリー | パン ワンタン 小麦粉 パン粉 タルタルソース じゃがいも | 牛乳 とりにく たら ベーコン | にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ いら 赤ピーマン ぶどうゼリー | 787 | 31.5 |
| 11 | 水 | カレーライス | 牛乳 | ポパイオムレツ 温野菜 | むぎごはん あぶら じゃがいも バター ドレッシング | 牛乳 ぶたにく たまご チーズ | にんにく ねぎしょうが にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし | 847 | 29.3 |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | かほちゃコロッケ 味噌汁 たけのこのきんぴら | ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま ごま油 あぶら | 牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ | 玉ねぎ キャベツ たけのこ こんにゃく かほちゃ | 863 | 23.2 |
| 13 | 金 | ピタパン やきそば | 牛乳 | レンファンタン アスパラソテー | パン あぶら 中華めん はるさめ ごま油 バター でんぷん | 牛乳 ぶたにく たまご とうふ ベーコン | にんじん 青ピーマン もやし キャベツ とうもろこし アスパラガス とうもろこし | 801 | 35.1 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | 和風ハンバーグ 筑前煮 ブロッコリーのバター炒め | ごはん さとう あぶら バター | 牛乳 ぶたにく ちくわ さつま揚げ | たまねぎ 大根 にんじん たけのこ こんにゃく ブロッコリー | 882 | 34.9 |
| 17 | 火 | きなこ揚げパン | 牛乳 | ポトフ いかとえびのチリソース | パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん | 牛乳 きなこ フランクフルト いか えび | にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんにく 長ねぎ | 775 | 36.9 |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | 中華コーンスープ チンジャオロース ぎょうざ③ | ごはん あぶら さとう ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 | 牛乳 とりにく たまご ぶたにく | にんじん 玉ねぎ とうもろこし たけのこ 青ピーマン こんにゃく キャベツ | 809 | 33.0 |
| 19 | 木 | マーブル食パン (マーガリン) | 牛乳 | ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き おかひじきのサラダ ヨーグルト | パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ オレンジマーマレードジャム | 牛乳 ベーコン とりにく ツナ ヨーグルト | にんじん 玉ねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり おかひじき | 829 | 34.3 |
| 20 | 金 | 焼きおにぎり おっきりこみ | 牛乳 | ししゃもフライ② ほうれんそうとコーンのソテー プリン | 焼きおにぎり ほうとう あぶら 小麦粉 パン粉 プリン | 牛乳 ぶたにく 油揚げ ししゃも | だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ こまつな とうもろこし ほうれんそう | 805 | 32.2 |
| 23 | 月 | チャーハン | 牛乳 | もずくスープ 春巻き かほちゃサラダ(マヨネーズ) | ごはん あぶら はるまきの皮 マヨネーズ ごま油 | 牛乳 ぶたにく たまご とうふ もずく | 玉ねぎ にんにく とうもろこし たけのこ もやし こまつな かほちゃ えだまめ | 796 | 25.0 |
| 24 | 火 | おさつコッパ | 牛乳 | クラムチャウダー チーズエッグ ごぼうのホットサラダ カットパン | パン じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 マヨネーズ | 牛乳 ベーコン あさり たまご ひじき | にんじん 玉ねぎ パセリ ごぼう こんにゃく とうもろこし パイナップル | 837 | 31.6 |
| 25 | 水 | 学校総合体育大会のため給食がありません | | | | | | | |
| 26 | 木 | わかめ入りグリーンピースごはん | 牛乳 | けんちん汁 鱈の照り焼き 切り干し大根の煮物 | ごはん あぶら じゃがいも さとう | 牛乳 とうふ さわら ぶたにく とりにく 油揚げ わかめ | グリーンピース だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう ねぎしょうが 切り干し大根 | 792 | 39.0 |
| 27 | 金 | 味噌ラーメン | 牛乳 | 真珠蒸し ナムル | 中華めん あぶら でんぷん さとう ごま油 もち米 | 牛乳 ぶたにく みそ | ねぎしょうが にんにく にんじん もやし いら 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ こまつな | 803 | 33.8 |
| 30 | 月 | カステラパン | 牛乳 | ビーフンのスープ 鶏のトマトソース ポテトサラダ | パン ビーフン じゃがいも マヨネーズ あぶら でんぷん | 牛乳 ぶたにく とりにく | にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ いら エリンギ トマト ブロッコリー とうもろこし | 842 | 35.6 |
| 31 | 火 | 焼き肉丼 | 牛乳 | みそ汁 ひやっこ ごま酢あえ | ごはん あぶら さとう ごま | 牛乳 ぶたにく とうふ | にんにく 玉ねぎ えのきたけ にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ こまつな もやし きゅうり | 798 | 33.3 |
| | | | | | | | 基準栄養量 | 850 | 28.0 |
| | | | | | | | 平均栄養量 | 812 | 33.1 |

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 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。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

