

# 5月 給食献立予定表



R7.5 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日 (曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
1日(木)	わかめごはん 野菜汁 大豆コロッケ 春色サラダ 牛乳	米 水あめ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 (じゃがいも)		わかめ 生揚げ だいず 豚肉		にんじん こまつな かぶ ごぼう		エネルギー 805 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g
2日(金)	ごはん たけのこのみそ汁 白身魚の南蛮漬け えのき入りひたし アーモンド 牛乳	米 じゃがいも でん粉 (じゃがいも) 砂糖		とうふ みそ スケンウダラ		わかめ しょうが ねぎ こまつな ちりめん		エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.7 g
7日(水)	ごはん けんちん汁 あじフライ ごま酢あえ ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉 ぶどう糖 でん粉 (とうもろこし)		とうふ アジ		にんじん ねぎ だいこん ごぼう		エネルギー 799 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
8日(木)	ごはん みそワタンスープ 白身魚と大豆のチリソース煮 河内晩柑 牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 (じゃがいも)	ごま油 豚肉 なたね油 油 小麦粉	豚肉 なたね油 みそ スケンウダラ だいず		にんじん たらこ にら ピーマン 河内晩柑		エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
9日(金)	ソフトめん ミートソース ひじきサラダ 乾燥プルーン 牛乳	小麦粉 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 (とうもろこし)	豚脂 油	豚肉 大豆ミート みそ	チーズ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり プルーン		エネルギー 829 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g
12日(月)	ごはん あさりとうふのスープ とり肉のはちみつレモン コーン入りひたし ミルクデザート 牛乳	米 でん粉 (じゃがいも) はちみつ		あさり とうふ とり肉		ほうれんそう ねぎ ちりめん しょうが だいこん しょうが		エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g
13日(火)	ゆかりごはん たまごともずくのスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳	米 でん粉 (じゃがいも)		卵 とうふ もずく	こまつな	たまねぎ しょうが だいこん しょうが		エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
14日(水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごま入りひじきの佃煮 アーモンドキャベツ チーズ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 (じゃがいも)	油	豚肉 ツナ	ひじき	たまねぎ だいたけ しょうが だいこん しょうが		エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g
15日(木)	カレー味ごはん あさりとアスパラのクリームソース 甘夏サラダ 乾燥小魚 牛乳	米 小麦粉	油 バター (乳)	とり肉 ベーコン あさり 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん アスパラガス		エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
16日(金)	ごはん 打ち豆のみそ汁 鮭チーズフライ 苺わかめのきんぴら 牛乳	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 (とうもろこし)	油	打ち豆 生揚げ みそ サケ	こまつな	えのきだけ ねぎ しょうが だいこん しょうが		エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.2 g

日 (曜)	予定献立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
19日(月)	ごはん のりの佃煮 豚汁 ししゃもフライ もやしと油揚げのごまドレッシングあえ 牛乳	米 水あめ 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉				のり とうふ 豚肉 みそ ししゃも		エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g
20日(火)	マーボー丼 (ごはん) マーボー丼 (具) 春雨サラダ いちご 牛乳	米 砂糖 でん粉	油 小麦粉	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にんじん ねぎ にんにく メンマ しょうが しいたけ もやし きゅうり とうもろこし		エネルギー 797 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g
21日(水)	ごはん 沢煮わん さばのみそ煮 切干大根炒め煮 飲むヨーグルト	米 はるさめ		豚肉 糸かまぼこ さば みそ		にんじん えのきだけ しょうが だいこん しょうが しいたけ		エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3 g
22日(木)	ごはん 親子煮 鉄火みそ 風味漬け ごまプリン 牛乳	米 じゃがいも くろまね 砂糖		とり肉 卵 だいず みそ		にんじん ごまつな にんじん		エネルギー 815 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.9 g
23日(金)	アップルパン 豆乳と米粉のクラムチャウダー とり肉のカレー焼き コールスロー 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉	ショートニング 油	ベーコン あさり 豆乳		にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁		エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.9 g
26日(月)	ごはん 中華風たまごスープ えびシューマイ 厚揚げの回鍋肉 牛乳	米 でん粉 (じゃがいも) パン粉 砂糖 水あめ でん粉 (じゃがいも) 小麦粉	ごま油	卵 えび たら 生揚げ 豚肉 みそ		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しょうが にんにく		エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.2 g
27日(火)	ごはん 小松菜のみそ汁 いわしのかばやき 苺わかめともやしのサラダ 牛乳	米 じゃがいも でん粉 (じゃがいも) 砂糖		とうふ みそ いわし	こまつな	えのきだけ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし		エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
28日(水)	ごはん じゃがいものごまみそ汁 たれかつ かぶ漬け 牛乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 (とうもろこし・タ ピオカ・じゃがいも)	ごま	生揚げ みそ 豚肉		こまつな えのきだけ ねぎ		エネルギー 794 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g
29日(木)	ごはん のりふりかけ 春雨スープ チーズオムレツ カラフルピーンズ 牛乳	米 砂糖 でん粉 (とうもろこし)		かつお節 豚肉	のり	抹茶 にんじん ごまつな		エネルギー 762 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
30日(金)	チキンカレー (麦ごはん) チキンカレー (カレー) わかめサラダ 冷凍みかん 牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 (じゃがいも)	油 小麦粉	とり肉		にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり みかん		エネルギー 797 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	789 kcal 31.4 g	脂質 食塩相当量	23.4 g 2.7 g	カルシウム 鉄	404 mg 39 mg	