



# 5月分 献立予定表



平成 29 年度

南足柄中学校

| 日  | 曜日 | 献立名  | 熱や力になる食品                                   | 血や肉になる食品                         | 体の調子を整える食品  | 栄養価                        | 備考                            |
|----|----|--|--|----------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------|
| 1  | 月  | コッペパン 牛乳<br>洋風すいとん<br>鶏のウイング煮 ブロッコリー               | コッペパン<br>白玉だんご マヨネーズ<br>三温糖                | 牛乳<br>豚肉 かまぼこ<br>鶏肉              | 人参 干し椎茸<br>小松菜 白菜<br>ブロッコリー                           | 709<br>32.5<br>26.3<br>3.0 | <b>ウイング<br/>1人2本</b>          |
| 2  | 火  | たんたん麺<br>牛乳 チーズはんぺんフライ<br>温野菜                      | ホットラーメン<br>油 片栗粉<br>ドレッシング 練りごま            | 牛乳<br>豚ひき肉<br>チーズはんぺん            | おろしにんにく しょうが<br>ザーサイ 人参 玉葱<br>キャベツ ブロッコリー<br>きゅうり     | 916<br>35.6<br>33.6<br>3.1 |                               |
| 8  | 月  | 食パン チョコクリーム<br>牛乳 肉団子スープ<br>グリルチキン マカロニサラダ         | 食パン チョコクリーム<br>油 マヨネーズ<br>ドレッシング マカロニ      | 牛乳<br>ミートボール 鶏肉<br>ロースハム         | 干し椎茸 白菜 人参<br>小松菜 もやし ごぼう<br>えのき ねぎ<br>キャベツ にんにく きゅうり | 925<br>33.9<br>52.2<br>3.2 |                               |
| 9  | 火  | やきとり丼 牛乳<br>味噌汁 (玉ねぎ・油揚げ)<br>海藻サラダ                 | ごはん 三温糖<br>片栗粉 寒天<br>ドレッシング                | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ<br>わかめ 海苔           | ねぎ キャベツ<br>玉葱 人参 きゅうり                                 | 749<br>26.8<br>20.1<br>2.5 |                               |
| 10 | 水  | 揚げパン 牛乳<br>コンソメスープ<br>ごまだれ肉団子 ナムル<br>カルピスゼリー (手作り) | ねじりパン<br>油 グラニュー糖<br>いりごま ゼリー              | 牛乳 花麩<br>たまご ごまだれ肉団子             | 人参 キャベツ もやし<br>小松菜                                    | 721<br>22.5<br>26.9<br>1.4 | <b>ごまだれ<br/>肉団子<br/>1人3個</b>  |
| 11 | 木  | ごはん 牛乳<br>肉じゃが ボイルキャベツ<br>コーンたっぷりフライ               | ごはん じゃがいも<br>砂糖 油                          | 牛乳 しらたき<br>豚肉 かつお節<br>コーンたっぷりフライ | 人参 玉葱<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり                         | 803<br>20.7<br>21.1<br>1.6 |                               |
| 12 | 金  | チャーハン<br>牛乳 中華スープ<br>揚げ餃子                          | ごはん 油<br>片栗粉                               | 牛乳 たまご<br>鶏ひき肉 かまぼこ<br>肉餃子       | 玉葱 人参 干し椎茸<br>ピーマン ねぎ キャベツ<br>小松菜 には                  | 792<br>23.8<br>28.3<br>2.3 | <b>揚げ餃子<br/>1人2個</b>          |
| 15 | 月  | マヨコーンパン 牛乳<br>ミネストローネ<br>いかリングフライ ブロッコリー           | 食パン マヨネーズ<br>油 マカロニ<br>じゃがいも               | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>いかフライ               | コーン にんにく<br>人参 玉葱 トマト缶<br>ブロッコリー                      | 741<br>27.1<br>31.0<br>2.8 | <b>いかリング<br/>1人2本</b>         |
| 16 | 火  | わかめごはん 牛乳<br>味噌汁 (じゃがいも・揚げ)<br>さわらの西京焼き<br>ごぼうサラダ  | ごはん じゃがいも<br>いりごま 三温糖<br>マヨネーズ             | 牛乳 さつま揚げ<br>さわら 鶏肉               | キャベツ ねぎ 小松菜<br>ごぼう きゅうり 人参                            | 801<br>30.5<br>22.5<br>2.7 |                               |
| 17 | 水  | セルフメンチバーガー<br>牛乳<br>ホワイトシチュー 温野菜                   | サンドパン 油<br>じゃがいも バター<br>ホワイトルー ドレッシング<br>グ | 牛乳 メンチカツ<br>豚肉                   | 人参 玉葱<br>コーン キャベツ ブロッコリー                              | 805<br>30.5<br>34.0<br>4.0 | <b>体育祭予行演<br/>習</b>           |
| 18 | 木  | ごはん 牛乳<br>味噌ワタンスープ<br>からあげ ゆでもやし                   | ごはん 干しワタ<br>小麦粉 片栗粉 油                      | 牛乳 豚肉<br>鶏肉                      | 人参 もやし<br>キャベツ 小松菜<br>コーン しょうが にんにく                   | 832<br>28.3<br>23.5<br>1.9 | <b>からあげ<br/>1人2個</b>          |
| 19 | 金  | カレーライス (麦ごはん)<br>福神漬 牛乳<br>大根サラダ フルーツヨーグルト         | 麦ごはん じゃがいも<br>油 バター<br>ドレッシング 砂糖           | 牛乳 豚肉 わかめ<br>ヨーグルト               | 玉葱 人参 大根<br>きゅうり コーン みかん缶<br>桃缶 パイン缶 ナタデココ            | 901<br>25.3<br>18.1<br>2.7 | <b>明日は<br/>体育祭!!<br/>食育の日</b> |
| 22 | 月  | <b>体育祭振替休日</b>                                     |  |                                  |   |                            |                               |
| 23 | 火  | ソフト麺 牛乳<br>肉みそ汁 コロッケ<br>ボイルキャベツ<br>紅茶ゼリー (手作り)     | ソフト麺<br>油 ゼリー                              | 牛乳 豚肉<br>油揚げ なんと<br>コロッケ         | 人参 玉葱 ねぎ<br>キャベツ                                      | 841<br>30.5<br>17.6<br>3.4 |                               |
| 24 | 水  | コッペパン 牛乳<br>ペペロンチーノ<br>野菜たっぷりスープ                   | コッペパン スパゲティ<br>油                           | 牛乳 ベーコン<br>豚肉                    | 玉葱 ピーマン<br>マッシュルーム<br>にんにく パセリ キャベツ<br>人参 もやし 小松菜     | 842<br>30.4<br>27.0<br>3.3 |                               |
| 25 | 木  | ごはん 牛乳<br>春雨スープ<br>さばのみそ煮 ごまあえ                     | ごはん 三温糖<br>春雨 砂糖 ごま                        | 牛乳 さば<br>豚肉                      | 干し椎茸 人参 小松菜<br>白菜 もやし                                 | 751<br>27.8<br>17.2<br>2.0 |                               |
| 26 | 金  | ごはん 牛乳<br>味噌汁 (じゃがいも)<br>親子煮 刻み漬け                  | ごはん じゃがいも<br>油 砂糖                          | 牛乳 鶏肉<br>なんと たまご<br>かつお節         | 葉ねぎ 小松菜<br>枝豆 キャベツ きゅうり<br>たくあん                       | 813<br>30.3<br>20.3<br>3.4 |                               |
| 29 | 月  | 宇治抹茶パン 牛乳<br>豆腐とたまごのスープ<br>やしそば ごま大学               | 宇治抹茶パン<br>蒸し中華めん 油<br>ごま大学                 | 木綿豆腐 ベーコン<br>たまご 豚肉              | 白菜 小松菜 パセリ<br>人参 たけのこ キャベツ<br>もやし                     | 853<br>31.3<br>32.8<br>3.8 | <b>3年生<br/>修学旅行</b>           |
| 30 | 火  | <b>給食はありません</b><br><b>3年生修学旅行 1・2年生遠足</b>          |  |                                  |   |                            |                               |
| 31 | 水  | 米粉パン 牛乳<br>アジアンスープ<br>タンドリーフィッシュ<br>ポテトフライ         | 米粉パン 油<br>フォー<br>ポテトフライ                    | 牛乳<br>めかじき ヨーグルト                 | 干し椎茸 白菜 人参<br>小松菜 もやし ねぎ<br>玉葱 しょうが にんにく              | 717<br>33.0<br>31.9<br>2.6 | <b>3年生<br/>修学旅行</b>           |

\* 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基準値

820  
30.0  
25.0  
3.0

エネルギー  
たんぱく質  
脂肪  
塩分