



5月分 献立予定表



平成 31 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	水	即位の日						
2	木	国民の休日						
3	金	憲法記念日						
6	月	振替休日						
7	火	令和ラーメン (ホットラーメン) (令和かまぼこ) 牛乳 揚げシューマイ 塩ナムル 柏もち	ホットラーメン 油 ごま 柏もち	牛乳 かまぼこ 豚肉 シューマイ 味噌	キャベツ *玉ねぎ メンマ コーン 人参 青梗菜 もやし 小松菜	918 33. 23.1 2.8	シューマイ 1人3個	
8	水	ピザトースト 牛乳 洋風すいとん オムレツ ごぼうサラダ	食パン 白玉粉もち マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 ウィンナー チーズ 豚肉 かまぼこ オムレツ ハム	*玉ねぎ トマト ピーマン マッシュルーム コーン 椎茸 もやし 小松菜 ごぼう きゅうり 人参	800 33.9 33.5 3.4		
9	木	たけのこご飯 牛乳 味噌汁 (玉ねぎ 豆腐) さわらのごま照り焼き コールスローサラダ	ご飯 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 さわら ハム	たけのこ 椎茸 人参 枝豆 *玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	818 33.3 23.4 3.3		
10	金	ご飯 牛乳 アジアンスープ 厚揚げとキャベツの炒め物	ご飯 フォー 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ 味噌	椎茸 小松菜 もやし ねぎ キャベツ 人参 *玉ねぎ	804 29.7 20.0 1.9		
13	月	振替休日 (除草作業)						
14	火	焼き鳥丼 牛乳 野菜たっぷりスープ カムカム揚げ	ご飯 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 ごま 水あめ	牛乳 鶏肉 のり ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	*玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 パセリ	903 33.1 29.6 1.9		
15	水	セルフホットドック 牛乳 ペンネのクリーム煮 温野菜	コッペパン マカロニ あぶら ルウ バター ドレッシング	牛乳 ウィンナー うずら卵 ベーコン クリーム	*玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	822 31.4 37.3 3.9		
16	木	ご飯 牛乳 けんちん汁 鯖の味噌煮 キャベツと竹輪のサラダ	ご飯 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 さば 味噌 竹輪	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン	898 32.7 28.1 2.5		
17	金	カレーライス (麦ご飯) 牛乳 中華春雨サラダ カルピスゼリー (手作り)	麦ご飯 じゃが芋 油 ルウ バター 春雨 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉	*玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン もやし	891 25.0 18.1 2.0		
20	月	振替休日 (体育祭)						
21	火	抹茶カップケーキ (手作り) 牛乳 春雨スープ 和風きのこスパゲッティ	ホットケーキミックス 油 くるみ マーガリン 春雨 スパゲッティ	牛乳 卵 鶏肉 なたと 豚肉	抹茶 小松菜 もやし 椎茸 人参 *玉ねぎ キャベツ	825 27.9 26.8 1.8		
22	水	セルフチキンカツバーガー 牛乳 温野菜 ポークビーンズ	丸型パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 いんげん豆 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン *玉ねぎ 人参 トマト	868 40.1 33.1 2.8		
23	木	肉丼 牛乳 味噌汁 (豆腐 油揚げ) 野菜チップス	ご飯 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 油揚げ 花麩 わかめ 味噌	しらたき *玉ねぎ 人参 れんこんチップス ごぼうチップス	839 31.4 22.7 3.0		
24	金	ご飯 牛乳 フォーガー風スープ 手作り豆腐ハンバーグ ブロッコリードレッシング和え	ご飯 フォー パン粉 砂糖 片栗粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	椎茸 *玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ブロッコリー	803 30.0 20.3 1.5		
27	月	揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ スパゲッティの中華サラダ	ツイストパン 砂糖 油 じゃが芋 スパゲッティ ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム そぼろ卵	*玉ねぎ 人参 大根 セロリー パセリ きゅうり	804 28.8 32.7 1.9		
28	火	五目うどん (ソフト麺) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物	ソフト麺 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 竹輪 卵 青のり 油揚げ	*玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 切り干し大根 さやえんどう	802 34.3 19.3 3.9	竹輪 1人2本	
29	水	食パン あんずジャム 牛乳 ワンタンスープ さばの竜田揚げ 洋風きんぴら	食パン ジャム ワンタン 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 豚肉 なたと さば ベーコン チーズ	もやし 小松菜 椎茸 *玉ねぎ ごぼう 大根 人参 さやえんどう	805 37.3 33.4 3.0		
30	木	ハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 キャベツとハムのごまサラダ ワインゼリー	麦ご飯 ルウ バター じゃが芋 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 ハム	*玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 キャベツ 小松菜	835 25.8 18.5 1.9		
31	金	ご飯 牛乳 若竹汁 まぐろと大豆のケチャップ和え	ご飯 片栗粉 油 フライドポテト 砂糖	牛乳 わかめ かまぼこ 花麩 まぐろ 大豆 味噌	たけのこ 小松菜 人参 さやいんげん	804 26.4 16.8 2.2		
<p>●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。 ●しるし(*)のついている食材は南足柄産です。 ●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。</p>						基準値	830 34.2 27.6 2.5	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分