



5月の献立予定表

平成27年 5月
三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
1 金	ごはん 牛乳 鮭の味噌チーズ焼き 切り干し大根の炒めもの さつま汁 オレンジ	鮭 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 豚ばら肉	ごはん 三温糖 さつまいも サラダ油	切り干し大根 にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな オレンジ	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 35.92 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	
7 木	食パン 牛乳 手作りイチゴジャム パリパリサラダ 春野菜のクリーム煮 パインス テック	かまぼこ ベーコン 鶏もも肉 牛乳	パン グラニュー糖 薄力粉 バター ギョーザ皮 三温糖 オリーブ油 マカロニ	いちご レモン果汁 レタス 玉葱 きゅうり しょうが にんじん アスパラ パイン	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g	
8 金	ごはん 牛乳 アジのフライ やわらかきんぴら にら卵汁	あじ たまご 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 白ごま 大豆油 サラダ油	のぎわな にんじん パセリ こまつ な 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょう が	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	
11 月	ドライカレー 牛乳 キャベツのペペロンチーノ すまし汁	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 ベーコン 鶏もも肉	ごはん オリーブ油 薄力粉 バター サラダ油	にんじん パセリ キャベツ 玉葱 にんにく ピーマン 干し椎茸 ごぼ う ピーマン だいこん みつば	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.8 g	
12 火	ごはん 牛乳 茹で鶏のごまだれあえ じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 練り胡麻 じゃがいも ごま油 サラダ油	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ 玉葱	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.2 g	
13 水	支部陸上大会に伴うお弁当の日					
14 木	なめこうどん 牛乳 ポテトのトマトソース焼き キャベツの和風ピクルス	豚ばら肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳 パルメザンチーズ	ソフトメン じゃがいも 薄力粉 サラダ油 練り胡麻 三温糖	にんじん トマト パセリ なめこ ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.3 g	
15 金	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャプチェ じゃが芋と青梗菜のスープ オ レンジ	えび 牛ばら肉 ベーコン 牛 乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも ごま油 白ごま	にんじん ピーマン チンゲンツアイ にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 オレンジ	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	
18 月	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	豚肩ロース 豆腐 味噌 牛乳 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	ごはん さつまいも 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 アップルソース レモン果汁 キャベ ツ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.2 g	
19 火	三色そばろごはん 牛乳 春野菜サラダ どさんこ汁	鶏ひき肉 かまぼこ たまご 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 三温糖 バター じゃがいも 大豆油 オリーブ油	にんじん パセリ チンゲンツアイ 玉葱 しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	ND
20 水	ごはん 牛乳 かわり納豆 カレー肉じゃが 大根とにらのスープ	かまぼこ かつお節 納豆 牛 乳 チーズ 豚ばら肉 鶏ひき肉	ごはん三温糖 じゃがいも 白ごま 大豆油 サラダ油	のぎわな にんじん パセリ こまつ な 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょう が	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g	
21 木	(2年生 学習旅行のため欠食) クロックムッシュ 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ 白玉団子スープ アップルシャーベット	ハム 豚ロース肉 たまご 牛 乳 クリームチーズ 鶏もも肉	パン じゃがいも 大豆油 オリーブ油	さいいんげん にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ レタス チンゲンツアイ りんご	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.7 g	
22 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 なすと青梗菜の炒めもの わかめ汁	さば 味噌 牛ばら肉 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油 かたくり粉	しょうが にんにく なす わかめ チンゲンツアイ えのきたけ	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g	
25 月	五目ごはん 牛乳 里芋のおでん 味噌ワナン汁 果物(甘夏柑)	鶏もも肉 油揚げ 豚ばら肉 さつま揚げ たまご 味噌 牛 乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 ワンタン皮	にんじん しめじ 干し椎茸 もやし キャベツ チンゲンツアイ しょうが にんにく 甘夏柑	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	
26 火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ポパイサラダ 実だくさん汁	鶏もも肉 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 さといも 大豆油 白ごま ごま油	ほうれんそう ねぎ もやし コーン まいたけ だいこん にんじん こまつな しょうが	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g	
27 水	カレーライス 牛乳 キャベツのホットサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉 ベーコン 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ みかん缶 もも缶 バイン缶	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.6 g	
28 木	ジャージャー麺 牛乳 ベーコンポテトサラダ レタスのスープ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 鶏ひき肉	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉葱 たけのこ ねぎ しょうが にんにく パセリ レタス	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.8 g	
29 金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌あえ 卵とじ煮 根菜汁	まぐろ 味噌 油揚げ たまご 鶏もも肉 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 白ごま	にんじん にら しょうが ごぼう だいこん キャベツ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g	