




5月の献立予定表

平成25年 5月
三春中学校

日	曜 日	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:Bq/kg)セシウム 134・137
1	水	ジャージャー麺 牛乳 里芋の中華煮 沢煮椀	豚ひき肉 鶏もも肉 豚もも肉 牛乳	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 さといも 油	にんじん 三つ葉 玉葱 たけのこ しょうが にんにく ごぼう だいこん 干し椎茸	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.1 g	ND
2	木	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース ごぼうとベーコンのきんぴら きやべつの味噌汁	鶏肉ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 油 白ごま ごま油	にんじん にんにく ごぼう コーン キャベツ	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3 g	
7	火	ごはん 牛乳 ポークステーキ さつま芋のソテー きのこ汁	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん さつまいも 三温糖 油	にんじん ピーマン 玉葱 りんご レモン 干し椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	
8	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃが芋と青梗菜のスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ごはん かたくり粉 じゃがいも 上白糖 ごま油	にんじん にら チンゲンツアイねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく パイン缶 みかん缶	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g	ND
9	木	スイートポテトサンド 牛乳 バリバリサラダ カレーワンタンスープ	かまぼこ 豚もも肉 牛乳	パン さつまいも 三温糖 ワンタン 油 バター	にんじん チンゲンツアイ レタス きゅうり しょうが 玉葱 もやし	エネルギー 844 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.9 g	
10	金	ごはん 牛乳 さんまの香り焼き 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	さんま 味噌 豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13	月	五目ごはん 牛乳 ポークソースマリネ わかめ汁 果物(美生柑)	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん バセリ しめじ 干し椎茸 玉葱 えのきたけ 美生柑	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g	
14	火	ごはん 牛乳 ミートローフのソースがけ じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ピーマン 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g	
15	水	広東麺 牛乳 変わり中華天ぷら 茹で野菜サラダ	いか 豚ばら肉 牛乳	ソフトメン かたくり粉 薄力粉 さつまいも 三温糖 油 マヨネーズ 練り胡麻 白ごま	にんじん アスパラ ブロッコリー もやし キャベツ しょうが	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4.3 g	ND
16	木	(支部陸上競技大会)に伴うお弁当の日					
17	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしの和えもの さつま汁	さば 味噌 さつま揚げ 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも ごま油 練り胡麻	にんじん ほうれん草 しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g	
20	月	焼き肉どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 野菜けんちん汁	豚肩ロース かまぼこ 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも かたくり粉 油	にんじん 玉葱 レモン ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが	エネルギー 793 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	
21	火	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ ひきな炒り にら卵汁	鶏もも肉 油揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 練り胡麻	にんじん にら しょうが にんにく だいこん キャベツ	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	
22	水	手巻き寿司 牛乳 きゅうり香味漬け 豆腐と野菜の胡麻汁	まぐろ 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 油 練り胡麻 マヨネーズ	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり にんにく しょうが だいこん	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	ND
23	木	野菜ピザトースト 牛乳 鶏肉のポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏もも肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油	にんじん ピーマン バセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ みかん缶 もも缶 いちご	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g	
24	金	ごはん 牛乳 サーモンフライ やわらかきんぴら 野菜汁	鮭 たまご 豚ばら肉 さつま揚げ 粉チーズ 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ごま油	にんじん ごぼう だいこん キャベツ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2 g	
27	月	カレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	豚もも肉 えび チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん にんにく コーン えだまめ 玉葱	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	
28	火	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そばろ 五目汁 オレンジ	かまぼこ かつお節 納豆 豚ひき肉 味噌 鶏もも肉 チーズ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん のぎわな こまつな バセリ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ しょうが オレンジ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	