

5月分予定献立表

いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える			主に力や熱になる	
		(赤)		(緑)			(黄)	
7 (火)	山菜ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 沢煮椀 かしわもち	牛乳 さば 油揚げ	鶏肉 豚肉	わらび えのきたけ なめこ にんじん	たけのこ やまうど しょうが ごぼう	ねぎ みずな 枝豆	米 かしわもち こんにやく	777 28.0 362
8 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 枝豆	ハム 粉チーズ	キャベツ グリーンピース マッシュルーム にんにく	にんじん キャベツ たまねぎ	セロリ きゅうり レモン	ソフト麺 サラダ油 砂糖	805 32.5 395
9 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 磯煮 赤だし 日向夏ゼリー	牛乳 さわら 枝豆 豆腐	ひじき わかめ ちくわ 赤みそ 大豆 白みそ 油揚げ	日向夏 にんじん ごぼう たまねぎ	えのきたけ ねぎ		米 ごま油 砂糖 麦 こんにやく ゼリー	710 27.3 362
10 (金)	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが パンサンスー 杏仁豆腐	牛乳 赤みそ	豚肉 ハム	にんにく しょうが にら	にんじん キャベツ 白ねぎ		米 麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも 杏仁豆腐ゼリー こんにやく すりごま ごま油	755 22.5 395
13 (月)	麦ごはん 牛乳 アジフライ ボイル野菜 レタススープ シューアイス	牛乳 ベーコン	アジ ミックスビーンズ	キャベツ にんじん	レタス 玉ねぎ		米 油 麦 シューアイス	780 35.5 422
14 (火)	豚キムチ丼 牛乳 こんにやくの和え物 冷凍パイン	牛乳 中みそ	豚肉 ちくわ	にんにく 白菜キムチ えのきたけ こまつな	しょうが たまねぎ にんじん パナップル	白ねぎ にら	米 サラダ油 砂糖 ごま油 麦 じゃがいも こんにやく	770 27.0 362
15 (水)	豆ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳 ちりめん 油揚げ 鶏肉	鮭 赤みそ 中みそ	グリーンピース 白菜 えのきたけ にんじん もやし ねぎ	しょうが ごぼう 大根 こんにやく		米 砂糖	730 36.5 398
16 (木)	麦ごはん 牛乳 まいかの煮付け キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 いか 糸かつお 豆腐	卵	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	えのきたけ みつば		米 麦 砂糖 でん粉	700 35.7 410
17 (金)	麦ごはん 牛乳 焼き肉 茎わかめの酢の物	牛乳 赤みそ ちりめん	豚肉 茎わかめ 糸かまぼこ	にんじん キャベツ にんにく りんご	たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり	もやし	米 サラダ油 すりごま 麦 砂糖	736 34.1 385
20 (月)	麦ごはん 牛乳 いりどり 即席漬け 小魚の佃煮	牛乳 鶏肉 ちくわ こうなご		にんじん ごぼう 昆布 れんこん	さやいんげん キャベツ もやし たくあん		米 麦 こんにやく 砂糖	740 22.5 395
21 (火)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 牛肉 ベーコン		にんにく サラダ油 にんじん たまねぎ	たけのこ ピーマン しいたけ 白菜 ねぎ		米 麦 砂糖 春雨	790 32.5 368
22 (水)	みそラーメン 牛乳 中華和え アイス	牛乳 豚肉 えび いか	中みそ 赤みそ ハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	コーン ねぎ キャベツ きゅうり		中華めん ごま油 砂糖 アイス	810 28.5 375
23 (木)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 粉チーズ	ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	たけのこ ピーマン しいたけ	キャベツ コーン	米 麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖	760 32.5 387
24 (金)	ハンバーガー 牛乳 オニオンスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ベーコン	みかん キャベツ にんじん たまねぎ	パセリ		パン サラダ油	733 30.5 400
28 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のもろみみそかけ おかかあえ すまし汁	牛乳 鶏肉 もろみみそ 糸かつお	かまぼこ 豆腐	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ	えのきたけ ねぎ		米 麦 砂糖 でん粉	740 36.8 455
29 (水)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ワンタンスープ	牛乳 えび うずら卵	豚肉 いか 鶏肉	にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが	たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし	にら	米 でん粉 ごま油 麦 ワンタン	740 36.8 455
30 (木)	麦ごはん 牛乳 かつおの香り揚げ いんげんのごまよごし みそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ	かつお	にんにく さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうが にんじん		米 でん粉 すりごま マヨネーズ 麦 サラダ油 砂糖 じゃがいも	765 30.5 400
31 (金)	黒糖パン 牛乳 牛肉のトマト煮込み フレンチサラダ	牛乳 牛肉		にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	トマト グリーンピース キャベツ きゅうり		黒糖パン サラダ油 じゃがいも 砂糖	740 36.8 455