

# 5月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価					
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類						
1	火	○	スパゲティ ミートソース	アスパラサラダ	小豆ケーキ	豚肉 卵 ハム 大豆 あずき	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト アスパラ	玉葱 きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 マーガリン	938	33.8	32.1	396	3.7	3.5
2	水	○	そばろご飯	揚げ出し豆腐 けんちん汁	かしわ餅	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 万能ねぎ いんげん	大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく めんづん	油	853	34.9	26.3	455	4.3	2.5
7	月	○	ご飯	肉じゃが なめこのみそ汁	フルーツゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉葱 大根 ねぎ なめこ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー 麦 しらたき	油	812	29.7	14.7	349	14.5	3.1
8	火	○	ターメリックライス	チリコンカーネ 野菜スープ	グレープ フルーツ	豚肉 大豆 ベーコン ウインナー	牛乳 粉チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 キャベツ グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	861	32.2	27.3	375	4.1	3.4
9	水	○	ご飯	かつおのピーナツ みそがらめ コーン入りおひたし もずくのかきたま汁	河内ばんかん	かつお かつお節 大豆 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	もやし 玉葱 大根 ねぎ えのき コーン 河内ばんかん	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ピーナツ	806	36.6	20.2	351	4.2	3.2
10	木	○	米粉パン いちごジャム	カレーシチュー ツナサラダ	キウイ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 キャベツ きゅうり コーン もやし キウイ マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦粉 ジャム	油 バター ごま	807	32.9	26.8	367	2.8	3.3
11	金	○	グリーンピースご飯	ひじき入り卵焼き ごま酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁	バナナ	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 万能ねぎ	グリーンピース 玉葱 もやし キャベツ バナナ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	802	30.7	21.4	417	5.2	4.7
14	月	○	ご飯	たらとカシューナッツ の炒め物 にらたま汁	ヨーグルト	たら 豚肉 卵 なたと 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 パプリカ にら ピーマン	たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	848	36.4	23.6	440	2.7	2.9
15	火	○	ご飯	さばの香り焼き じゃが芋のきんぴら 豚汁	でこぼん	さば 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 でこぼん	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも	油 ごま	848	36.7	24.2	361	3.6	4.1
16	水		豆腐のうま煮丼	もやしのナムル 中華わかめスープ	甘夏	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ コーン もやし 干し椎茸 甘夏	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	838	34.8	26.3	589	4.8	3.7
17	木	○	パンブキンパン	ホキのステーキ ジャーマンポテト キャベツスープ	フルーツポンチ	ホキ 豚肉 白インゲン豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ キウイ みかん 缶 パイン缶 もも缶	パン 砂糖 じゃがいも でんぶん カクテルゼリー	油	892	34.2	25.2	381	2.4	4.2
18	金	○	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き ピーナツ和え 大根のみそ汁	バナナ	鮭 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しめじ えのき キャベツ もやし ねぎ 大根 バナナ	米 麦 砂糖	マヨネーズ ピーナツ	801	34.9	23.3	363	3.7	2.7
21	月	○	梅ちりめんご飯	小あじのから揚げ ひじきの五目煮 けんちん汁	甘夏	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき 小あじ	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 甘夏	米 でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま 油 ごま油	810	37.6	20.0	627	4.9	4.2
22	火	○	ご飯 手作りじゃこふりかけ	親子煮 キャベツの味噌汁	パイナップル	油揚げ 鶏肉 卵 かつお節 生揚げ	牛乳 利カブジャ	人参 いんげん 小松菜	玉葱 キャベツ ねぎ パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	853	36.1	25.1	464	4.6	3.0
23	水	○	キムチチャーハン	肉団子のもち米蒸し チンゲン菜と豆腐のスープ いりこナッツ	ドライブルー	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 なたと	牛乳 いりこ	人参 ピーマン チンゲン菜	白菜キムチ ねぎ 干し椎茸 ブルー	米 麦 砂糖 でんぶん もち米	油 ごま ごま油 アーモンド	850	37.9	28.4	436	3.6	3.9
24	木	○	ビーフカレーライス 福神漬	豆腐とひじきのサラダ	キウイ	牛肉 豆腐 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 トマト	玉葱 きゅうり キウイ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 ごま バター ごま油	901	32.5	26.3	438	3.8	3.9
25	金	○	ご飯	まめまめみそ豆 鶏と野菜のごま煮 チンゲン菜のみそ汁	河内ばんかん	大豆 鶏肉 うずら卵 油揚げ 生揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	ごぼう 大根 ねぎ 河内ばんかん	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま	885	35.6	26.5	492	5.1	3.2
28	月	○	ソフトフランスパン りんごジャム	たらのがーリックマヨネーズ 焼き ごまドレッシング トマトと卵のスープ	グレープ フルーツ	たら 豚肉 卵	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ もやし 玉葱 グレープフルーツ	パン じゃム 砂糖 パン粉 でんぶん	油 ごま ごま油	796	34.7	30.3	353	2.8	2.3
29	火	○	ピピンパ	トック 大豆小魚	バナナ	豚肉 卵 鶏肉 大豆	牛乳 いりこ	人参 チンゲン菜 小松菜	もやし ねぎ 干し椎茸 大根 ぜんまい バナナ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	820	31.7	19.1	370	3.7	2.8
30	水	○	鶏ごぼうご飯	ししゃもの彩り揚げ のり和え おこう汁	メロン	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 卵	牛乳 のり 青のり ししゃも	人参 いんげん 小松菜	干し椎茸 もやし ごぼう メロン	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま	844	37.8	24.9	589	5.5	3.8
31	木	○	ツナカレーピラフ	ポテトグラタン コーンスープ	オレンジ	ツナ 白インゲン豆 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	コーン 玉葱 マッシュルーム グリーンピース オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	880	28.6	30.3	325	2.6	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。

5月2日(水)…端午の節句の行事食で「かしわ餅」が出ます

### 《今月のあびこ産野菜の日》

5月24日…鈴木順一さんが育てた「トマト」

5月28日…鈴木順一さんが育てた「トマト」・林富治夫さんが育てた「玉葱」

5月31日…林富治夫さんが育てた「玉葱」



今月の平均	845	34.3	25	426	4.4	3.4
文部科学省基準	850	28.0	26.0	420	4.0	3.0