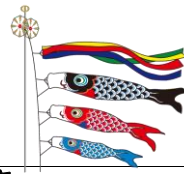


# 5月 予定献立表



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		主な栄養素	成長期に大切な栄養			
						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 種類		Kcal	たんぱく質 g	鉄 mg	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					mg
1	水	○	こどもの日献立 五目おこわ 揚げだし豆腐 ぼたてスープ かしわ餅			鶏肉 ぼたて 卵 豆腐	牛乳	人参 万能ねぎ いんげん 小松菜	たけのこ ねぎ 大根 ごぼう 干し椎茸 ごぼう	米 もち米 砂糖 かしわ餅	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 Kcal 31.4 g 25.3 g 3.4 g	422	3.8	
2	木	○	あさり入り ツナカレーピラフ	ポテトグラタン 春キャベツのスープ	グレープフルーツ	ツナ あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 Kcal 28.6 g 31.3 g 4.1 g	400	2.6	
7	火	○	ご飯 味付けのり	鶏と野菜のごま煮 小松菜の味噌汁	甘夏	鶏肉 うずらの卵 油揚げ 生揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん 小松菜	大根 ごぼう えのき 甘夏	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 Kcal 31.2 g 20.9 g 2.9 g	449	4.9	
8	水	○	ビビンバ	トック いりこナッツ	ドライブルー	牛肉 鶏肉 卵	牛乳 いりこ	人参 小松菜 テンゲン菜	もやし 大根 ねぎ 干し椎茸 ぜんまい にんにく ブルー	米 麦 砂糖 トック	油 ごま カシューナッツ アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 34.5 g 21.2 g 3 g	501	4.8	
9	木	○	我孫子産野菜の日 テーブルロール ポークビーンズ わかめサラダ キウイ			豚肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり キウイ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 Kcal 32.6 g 28 g 3.4 g	416	3.0	
10	金	○	ご飯	小あじの南蛮漬け ひじきの五目煮 豚汁	清見オレンジ	大豆 豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉	牛乳 小あじ	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 オレンジ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 Kcal 34.1 g 22.6 g 2.8 g	528	4.7	
13	月	○	グリーンピースご飯	千草焼 野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁	バナナ	卵 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 万能ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし グリンピース バナナ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま 練りごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 Kcal 30.5 g 21.2 g 3.9 g	402	4.4	
14	火	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 揚げごぼうサラダ けんちん汁	パイ	ホキ 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 水菜	きゅうり キャベツ ねぎ 大根 揚げごぼう	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 33.5 g 23.3 g 2.2 g	404	2.5	
15	水	○	焼き肉チャーハン	ポテト春巻き キムチスープ	グレープフルーツ	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ベーコン かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	しょうが ねぎ にんにく 白菜 もやし グレープフルーツ	米 麦 春巻の皮 じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 Kcal 32.3 g 30.4 g 3.9 g	443	3.2	
16	木	○	ご飯	かつおのり-ツ味噌がらめ のり和え むらくも汁	河内ばんかん	かつお かつお節 大豆 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	しょうが ねぎ もやし コーン えのき 河内晩柑	米 でんぶん 砂糖	油 ビーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 Kcal 37.5 g 19.9 g 2.6 g	378	4.5	
17	金	○	チキンカレーライス 福神漬	ひじきとキャベツのサラダ	キウイ	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご キウイ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 Kcal 28.1 g 23.4 g 3.9 g	418	4.1	
20	月	○	ご飯	大豆入り肉じゃが 大根の味噌汁	清見オレンジ	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 Kcal 31.8 g 16.5 g 3.4 g	361	3.6	
21	火	○	スパゲティ ミートソース	ごまドレサラダ	米粉パンプリン ケーキ	牛肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 粉チーズ	人参 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖	油 マーガリン アーモンド ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 Kcal 31.8 g 29.5 g 3.6 g	465	3.6	
22	水	○	豆腐のうま煮丼	春雨スープ	パイ	豆腐 豚肉 なた	牛乳	人参 テンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし ねぎ たけのこ パイン	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 31.9 g 20 g 2.9 g	526	3.9	
23	木	○	ご飯	ししゃものごま揚げ コーン入りおひたし じゃがいも団子汁	グレープフルーツ	鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 玉ねぎ もやし コーン グレープフルーツ	米 小麦粉 でんぶん さといも じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 Kcal 32 g 19.8 g 2.7 g	577	3.9	
24	金	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 野菜スープ	ヨーグルト	牛肉 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 Kcal 32.7 g 27.8 g 3.6 g	537	4.8	
27	月	○	ご飯	鯖のトウバンジャン焼き ゆでそら豆 わかめとツナの和えもの なめこの味噌汁	バナナ	さば ツナ そら豆 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 なめこ バナナ	米 砂糖	ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 Kcal 37.5 g 25.4 g 3.9 g	384	4.5	
28	火	○	チーズロール	三色豆のオムレツ 和風サラダ アルファベットスープ	オレンジ	卵 ベーコン かにかま 白いんげん 赤いんげん	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 Kcal 31.1 g 32.5 g 4.1 g	462	3.2	
29	水	○	我孫子産米を味わう日 手作りじゃこぶりかけ たらとがシューナッツの炒め物 にらたま汁			グレープフルーツ	たら 卵 豆腐	牛乳 卵のり	人参 ビーマン にら	干し椎茸 ねぎ しょうが たけのこ ねぎ グレープフルーツ	米 でんぶん 砂糖	ごま ごま油 カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 Kcal 35.4 g 24.2 g 3.3 g	369	2.7
30	木	○	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き パンサンダー お講汁	メロン	鮭 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉ねぎ えのき きゅうり もやし 大根 ねぎ メロン	米 砂糖 こんにやく 春雨	マヨネーズ ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 Kcal 36.3 g 25.7 g 2.9 g	373	3.2	
31	金	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 五目さんぴら かぼちゃの味噌汁	フルーツゼリー	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう れんこん たけのこ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 Kcal 31.5 g 24.2 g 3.3 g	467	7.8	
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	866 Kcal 32 g 29.4 g 3.8 g	442	4.0	
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g	450	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。

