

# 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 種実類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg	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				
1	木	○	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 鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 あじ ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう 大根 ねぎ 清見オレンジ	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 Kcal 34.3 g 22.6 g 2.8 g	535	5.0
2	金	○	<b>子どもの日献立</b> 五目おこわ	揚げだし豆腐 ぼたてスープ	かしわ餅	鶏肉 ホタテ貝柱 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん 万能ねぎ 小松菜	たけのこ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん 拍餅 もち米	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 Kcal 30.5 g 25.3 g 3.4 g	493	5.1
7	水	○	ご飯 味付けのり	鶏と野菜のごま煮 小松菜のみそ汁	甘夏	鶏肉 うずら卵	牛乳 味付けのり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 甘夏みかん	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 31.2 g 20.9 g 2.9 g	447	4.1
8	木	○	豆腐のうま煮丼	春雨スープ 小魚	パイナップル	豚肉 豆腐 なると	牛乳 小魚	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しめじ 玉葱 もやし パイン ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 34.5 g 20.2 g 3.2 g	587	4.0
9	金	○	<b>あびこ野菜の日</b> 黒糖パン	ツナオムレツ 粉ふきいも ミネストローネ	グレープフルーツ	ツナ 卵 ウインナー インゲン豆 豚肉	牛乳 チーズ 青のり	にんじん パセリ ホールトマト	玉葱 セロリ にんにく グレープフルーツ	パン じゃがいも マカロニ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	894 Kcal 35.9 g 27.9 g 4 g	481	3.8
12	月	○	ご飯	ゆでそら豆 鱈のトウバンジャン焼き ナムル なめこのみそ汁	ヨーグルト	さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ しょうが きゃべつ 大根 なめこ パナナ そらまめ	米 さとう	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 Kcal 35.5 g 20.4 g 3.7 g	396	3.6
13	火	○	ご飯	ししゃものごま揚げ 切干大根のキムチ和え じゃがいも団子汁	オレンジ	ハム 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり 切干大根 ごぼう 大根 玉葱 ねぎ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 里芋 でんぷん じゃがいも	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 Kcal 32.5 g 22.3 g 2.8 g	578	3.7
14	水	○	ピビンバ	じゃこ大豆 わかめスープ	甘夏	牛肉 大豆 ベーコン	牛乳 小魚 わかめ	にんじん 小松菜	ぜんまい にんにく もやし 大根 コーン ねぎ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 Kcal 31.6 g 24.1 g 3.9 g	452	4.3
15	木	○	ナッツトースト	あさりのクリームスープ ひじきのマリネ		あさり ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゃべつ 玉葱 コーン マンシュールーム	パン さとう 小麦粉	マーガリン ピーナツバター アーモンド 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 Kcal 29.1 g 30.4 g 3.7 g	492	5.5
16	金	○	グリーンピースご飯	干草焼 揚げごぼうサラダ お漬汁	ドライブルー	豆腐 鶏肉 ベーコン 油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 みずな 万能ねぎ	グリーンピース 玉葱 ごぼう きゅうり きゃべつ 大根 ねぎ ブルーン	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 Kcal 31.8 g 25.4 g 4.1 g	406	3.8
19	月	○	シーフードカレーライス 福神漬け	ごまドレッシングサラダ	グレープフルーツ	えび いか ほたて みそ	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく りんご 大根 もやし きゃべつ グレープフルーツ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 Kcal 27.9 g 21.8 g 3.8 g	380	3.5
20	火	○	ご飯	かつおのピーナツみそがらめ のり and え むらくも汁	河内晩柑	かつお 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが もやし コーン えのきたけ ねぎ かわらばんかん	米 でんぷん さつまいも さとう	油 落花生	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	405	3.8
21	水	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き ピーナツ和え じゃがいものみそ汁	パイナップル	ホキ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 にんじん ゆかり	きゃべつ もやし 玉葱 えのきたけ パイン	米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	マーガリン ピーナツバター ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 Kcal 32.5 g 20.5 g 2.8 g	388	3.3
22	木	○	スパゲティ ミートソース	和風サラダ	米粉の パンフキンケーキ	牛肉 大豆 卵 かにかま	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉葱 にんにく マッシュルーム きゃべつ きゅうり もやし	スパゲティ 小麦粉 米粉 さとう	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 33.1 g 29.3 g 3.7 g	446	4.3
23	金	○	焼き肉チャーハン	ポテト春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	グレープフルーツ	牛肉 卵 かまぼこ ベーコン 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく ねぎ しょうが グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも 春巻きの皮 さとう	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	833 Kcal 32 g 30.9 g 3.8 g	461	3.0
26	月	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 五目さんびら かぼちゃのみそ汁	フルーツゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ 卵 みそ さつまあげ	牛乳 豆腐	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉葱 しょうが ねぎ ごぼう たけのこ れんこん	米 さとう でんぷん こんにゃく	油 ごま ごま油	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	472	8.1
27	火	○	あさり入り ツナカレーピラフ	ポテトグラタン キャベツスープ	メロン	あさり ベーコン ツナ 豚肉 インゲン豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉葱 きゃべつ グリーンピース コーン メロン マッシュルーム	米 パン粉 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	871 Kcal 30 g 31.6 g 4 g	398	5.5
28	水	○	ご飯	大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	オレンジ	豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉葱 大根 オレンジ ねぎ	米 さとう しらたき じゃがいも	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	362	3.7
29	木	○	<b>あびこ野菜の日</b> テーブルロール	ポークビーンズ わかめサラダ	キウイ	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉葱 きゃべつ もやし きゅうり キウイフルーツ	パン さとう 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	405	3.1
30	金	○	ご飯 手作りじゃこふりかけ	筈とカシューナッツの炒め物 にらたま汁	河内晩柑	たら 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 しらす干し 青のり	にんじん ピーマン にら 赤ピーマン	干しいたけ ねぎ たけのこ しょうが かわらばんかん	米 さとう でんぷん	油 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	819 Kcal 34.7 g 23.9 g 3.3 g	397	2.9
											今月の平均		814 Kcal 32.5 g 24.3 g 3.4 g	449	4.2
											文部科学省基準		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。

**5月2日は、あびこ産の米粉で作った「拍もち」をだします**