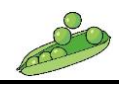


# 5月 献立表



令和3年4月28日  
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		食塩相当量					
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類・砂糖類	油脂類・糖類	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
					たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g
6	○	端午の節句 鮭ちらし 寿司	揚げ出し豆腐そぼろあんかけ 若竹汁 大豆小魚青のり風味	柏餅	さけ、油揚げ、たまご、豆腐、鶏肉、かまぼこ、大豆	牛乳、わかめ、煮干し、あおのり	にんじん、こねぎ、ほうれんそう	干し椎茸、えだまめ、えのきたけ、たけのこ	米、砂糖、かたくり粉	油、ごま	790	32.2	26.8	437	3.9	3.2
7	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 ひじきのごまネーズサラダ	オレンジ	大豆、豚肉、豚肝臓、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、アスパラガス	玉葱、グリーンピース、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、オレンジ	米、麦、薄力粉、砂糖	バター、油、エッグゲア、ごま	837	31.9	28.0	393	5.6	2.0
10	○	ご飯	揚げじゃがいものそぼろ煮 納豆 煮干し 小松菜と油揚げの和え物	河内晩柑	納豆、鶏肉、油揚げ	牛乳、煮干し	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、えだまめ、もやし、キャベツ、河内ばんかん	米、麦、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	油、ごま	832	30.4	22.6	421	4.5	2.3
11	○	我孫子産野菜の日 ピザトースト	ツナとコーンのサラダ キャロットポタージュ	一口 みかん ゼリー	ハム、ベーコン、ツナ、白花豆、豆乳	牛乳、チーズ、クリーム	青ピーマン、にんじん、パセリ	玉葱、コーン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、しょうが	パン、砂糖、ゼリー	油、バター	865	32.8	35.6	501	4.6	3.9
12	○	グリーンピース ご飯	鰹とじゃがいものみそがらめ むらくも汁 アーモンド	オレンジ	かつお、大豆、みそ、なると、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、アスパラガス	グリーンピース、しょうが、ねぎ、干し椎茸、えのきたけ、オレンジ	米、かたくり粉、じゃがいも、砂糖	油、ごま、アーモンド	816	35.9	25.3	352	4.2	4.1
13	○	エビピラフ	チーズ入りオムレツ ポトフ 煮干し	グレープ フルーツ	えび、ツナ、卵、ウィンナー、豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ、クリーム、煮干し	にんじん、パセリ、かぶ(葉)	玉葱、コーン、グリーンピース、かぶ、キャベツ、グレープフルーツ	米、麦、じゃがいも	油、バター	819	36.7	27.4	441	3.4	3.8
14	○	ご飯 青菜ふりかけ	レバーの甘辛揚げ 野菜のアーモンド和え 韓国風みそ汁	プリン	かつお節、豚肝臓、豚肉、みそ、プリン	牛乳、じゃこ、わかめ、くきわかめ	こまつな、にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、キャベツ、豆もやし、にんにく、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま、油、アーモンド	832	35.0	25.5	443	10.2	4.3
17	○	ご飯	ますのがーリックマヨネーズ焼き 五目野菜炒め 田舎汁	きなこ 大豆	ます、たまご、豚肉、豆腐、大豆、きな粉	牛乳	パセリ、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、キャベツ、ねぎ、玉葱、ごぼう、だいこん	米、麦、パン粉、ごま、こんにやく、砂糖	エッグゲア、油	807	34.5	26.9	347	2.9	1.9
18	○	中華丼	バンサンスー チーズ	フルーツ 杏仁豆腐	えび、いか、豚肉、うずら卵、ハム	牛乳、チーズ	チンゲンツァイ、にんじん	はくさい、玉葱、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし、もも、みかん、パイナップル	米、麦、かたくり粉、はるさめ、砂糖、杏仁豆腐	油、ごま	830	31.6	22.3	659	4.1	3.4
19	○	クリームスパゲッティ	海藻サラダ 煮干し	米粉の オレンジ ケーキ	鶏肉、ベーコン、豆乳、ツナ、卵	牛乳、チーズ、クリーム、海藻、煮干し	にんじん、パセリ	玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、パプリカ、オレンジピール	スパゲッティ、ごま、こんにやく、砂糖	油、バター、ごま、マーガリン	848	29.8	29.8	434	2.6	3.2
20	○	ご飯 のり佃煮	しらすと切干大根の卵焼き かまぼこのキャベツのごまマヨ和え 豚汁	河内晩柑	卵、かまぼこ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、のり、しらす干し	にんじん、こねぎ、こまつな	切干大根、玉葱、えのきたけ、キャベツ、だいこん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう、河内ばんかん	米、麦、砂糖、じゃがいも、ごま、こんにやく	油、エッグゲア、ごま	801	29.5	27.0	410	4.8	3.8
21	○	ご飯	手作りごぼうコロッケ きゃべつの塩昆布和え もやしと油揚げのみそ汁	一口 ぶどう ゼリー	豚肉、卵、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、昆布、わかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、玉葱、きゅうり、キャベツ、もやし、えのきたけ	米、麦、じゃがいも、砂糖、薄力粉、パン粉、ゼリー	油、ごま	826	25.5	22.8	363	5.7	3.5
24	○	中華 おこわ	焼き肉サラダ 中華コーンスープ 大豆小魚カレー風味	ヨーグルト	豚肉、ベーコン、豆腐、たまご、大豆	牛乳、干しえび、ヨーグルト、煮干し	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ、干し椎茸、れんこん、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン、玉葱、コーン	米、砂糖、かたくり粉	まつの実、油、ごま	840	36.0	26.5	600	3.2	3.2
25	○	我孫子産野菜の日 丸パン	チキン南蛮 外タルソース フレンチサラダ ミネストローネ	オレンジ	鶏肉、卵、豚肉、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	牛乳、ヨーグルト、チーズ	パセリ、にんじん、トマト	しょうが、玉葱、きゅうり、レモン、キャベツ、きゅうり、セロリ、にんにく、オレンジ	パン、薄力粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、エッグゲア	907	41.6	35.5	350	2.3	4.0
26	○	ご飯	さばの山椒焼き 五目きんぴら 豆腐と油揚げのみそ汁	メロン	さば、さつま揚げ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、たけのこ、ねぎ、だいこん、メロン	米、麦、砂糖、こんにやく	油	807	33.1	30.3	342	3.1	3.0
27	○	ポークカレーライス	ツナと大豆のサラダ 煮干し	パイ ナップル	豚肉、みそ、ツナ、大豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、パイナップル	米、麦、薄力粉、じゃがいも	油、バター	883	31.4	28.8	387	3.2	2.7
28	○	ご飯	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 くるみと小魚の佃煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	バナナ	豚肉、生揚げ、みそ、油揚げ	牛乳、こうなご、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	干し椎茸、ごぼう、玉葱、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、バナナ	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく、かたくり粉	くるみ、ごま、油	795	28.3	21.0	432	3.9	3.1
31	○	キムタク ご飯	ニギスの磯辺揚げ 白玉団子汁	冷凍 みかん	豚肉、卵、鶏肉、なると	牛乳、にぎす、あおのり	にんじん、こまつな	はくさい、大根、ねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、干し椎茸、みかん	米、麦、薄力粉、かたくり粉、白玉団子	ごま、油	802	33.3	26.6	498	3.1	3.6

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

### ~持ち物のお願い~

- ・ランチクロス (個人の机に敷きます。毎日清潔なものを)
- ・エプロン、三角巾 (給食当番時に必要です。)



今月の平均栄養価	830	32.8	27.2	434	4.2	3.3
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	2.5