



5月給食予定献立表



令和3年

流山市立西初石中学校

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)
					主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
6 (木)			いなり寿司	ししゃもの新緑揚げ じゃがいものきんぴら はんぺんのすまし汁 柏餅	鶏肉 つみれ さつま揚げ 豆腐 油揚げ はんぺん	牛乳 のり 青のり	にんじん 小松菜 絹さや 三つ葉	長ねぎ 大根 しいたけ えのきたけ こんにゃく れんこん	精白米 砂糖 じゃがいも 柏餅	サラダ油	875	25.3 31.7 3.4
7 (金)			サフランライスの ホワイトソースがけ	野菜チップのサラダ ABCスープ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	かぶ キャベツ たまねぎ コーン ごぼう 蓮根 セロリ アセロラ	精白米 小麦粉	サラダ油 バター	875	25.3 31.7 3.4
10 (月)			白飯	鱈の唐揚げ新玉葱ソース 筑前煮 なめこの味噌汁	鰯 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン さやいんげん 小松菜	なめこ たまねぎ 長ネギ れんこん たけのこ ごぼう しいたけ	精白米	サラダ油	811	36.6 29.7 3.3
11 (火)			フィッシュバーガー	千切りキャベツ ジャーマンポテト 具だくさん野菜スープ 元気ヨーグルト	白身魚 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ 大根 コーン	パン じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	841	24.3 23.5 2.9
12 (水)			白飯	ひじきふりかけ せんべい汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き おかか和え	鶏肉 鮭	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	えのきたけ ぶなしめじ もやし キャベツ ごぼう 長ネギ	精白米 南部せんべい	サラダ油 ごま	857	27.8 34.6 3.5
13 (木)			ナポリタン	春キャベツとベーコンのスープ 手作りアップルパイ	ソーセージ ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュ ルーム セロリー キャベツ エリンギ りんご レモン	スパゲティ パイシート 砂糖	オリーブ油	793	31.5 22.7 3.0
14 (金)			白飯	揚げ餃子 豚肉と蓮根の炒め物 トマトと卵のワンタンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 なると	にんじん わけねぎ	れんこん たまねぎ 長ネギ	精白米 ワンタンの皮 餃子の皮 でんぶん	サラダ油 ごま	840	30.6 22.3 3.0
17 (月)			鯉めし	厚焼き卵 塩佃じゃが 大根と油揚げの味噌汁	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき 大根 長ねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	807	31.8 22.3 2.7
18 (火)			カレーうどん	厚揚げとうずら卵の煮物 抹茶蒸しパン	豚肉 うずら卵 鶏肉 角揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	長ネギ たまねぎ	うどん 蒸しパン 砂糖 あずき 米粉	サラダ油 バター	809	27.0 23.4 2.6
19 (水)			わかめじゃこご飯	さばの文化干し 野菜のアーモンド和え のっぺい汁 はちみつレモンゼリー	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう こんにゃく	精白米 ゼリー 砂糖	サラダ油 アーモンド	781	32.1 24.9 3.4
20 (木)			ツイストパン	メープルマーガリン デミグラスハンバーグ 野菜のソテー かぶの米粉スープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	かぶ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン	パン メープル 砂糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 マーガリン バター	803	31.5 21.2 3.7
21 (金)			スパイシータコス丼	スープフォー 杏仁豆腐	豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ 長ネギ みかん パイン もも	精白米 砂糖 杏仁豆腐 ワンタ ンの皮	サラダ油	803	30.5 24.4 3.3
24 (月)			ドライカレーライス	コールスローサラダ 甘夏と豆乳デザート	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ホールコーン 甘夏	精白米 はちみつ 豆乳デザート 砂糖	サラダ油 オリーブ油	795	28.6 30.7 3.9
25 (火)			ごまきな粉揚げパン	マカロニのミートソース煮 野菜のコンソメスープ	豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳 粉 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ コーン	パン 砂糖	サラダ油 ごま	803	32.1 25.5 3.3
26 (水)			白飯	のりの佃煮 きびなごの胡麻フライ つくねと野菜の煮物 豚汁	鶏肉 きびなご つくね 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ こんにゃく 大根 ごぼう 長ネギ	精白米 砂糖 さといも じゃがいも	サラダ油 ごま	805	23.8 16.3 2.9
27 (木)			ジャージャー麺	カシューナッツの揚げ煮 ミートボールの中華スープ	豚肉 大豆 鶏肉 ミートボール 豆腐	牛乳	にんじん 青梗菜 ピーマン	たまねぎ たけのこ 長ネギ 大根	中華麺 さつまいも 砂糖 澱粉	サラダ油 カシュー ナッツ	805	29.0 25.9 3.1
28 (金)			鯛の蒲焼き丼	磯香和え 豆乳みそ汁 河内晩柑	鯛 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 あおさ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ 長ネギ 河内晩柑	精白米 澱粉	サラダ油	805	31.9 25.8 3.1
31 (月)			焼き豚チャーハン	角揚げの味噌炒め 水餃子のスープ マスカットゼリー	豚肉 焼き豚 角揚げ	牛乳 なると	にんじん ピーマン 小松菜	長ネギ キャベツ たまねぎ 大根 マスカット	精白米 砂糖 ゼリー	サラダ油	804	30.6 26.5 3.7

※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。
 ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

26日(水)
 きびなごの胡麻フライは、1人3本です。

今月の
 平均栄養価

813

学校給食
 摂取基準値

830

29.3
 24.8
 3.2
 32.0
 27.6
 2.5

