

5月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他

島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	おかず	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
6	木	コッペパン	●新じゃがいものチーズ煮 ★アスパラガスのサラダ	パン 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース アスパラガス キャベツ ブロッコリー	にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごまドレッシング	805 29.9	28.3 2.8
7	金	えんどう ご飯	■わかめ汁 ★ひじきの和風マヨネーズ和え △かしわもち	米 かしわもち	牛乳 厚揚げ わかめ ひじき ちりめん ツナ かつお節	えんどう豆 だけのこ 人参 えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	塩 酒 しょうゆ こしょう マヨネーズ	756 24.6	22.0 2.8
10	月	麦ご飯	●鶏そぼろ丼 ■新じゃがいもの味噌汁	米 麦 油 さとう ジャがいも	牛乳 大豆 鶏ひき肉 卵 とうふ みそ	しいたけ 玉ねぎ いんげん 人参 小松菜 ごぼう	酒 みりん しょうが しょうゆ	780 35.7	19.1 2.2
11	火	減量 コッペパン	◎焼きそば ★甘夏みかんのサラダ	パン 中華めん 油	牛乳 豚肉 いか ちくわ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり 甘夏みかん	塩 こしょう ウスターソース しょうゆ 酢	761 33.9	19.3 3.6
12	水	白ご飯	●八宝菜 ★春雨サラダ	米 油 ごま油 でん粉 はるさめ ごま さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 ハム	玉ねぎ 人参 だけのこ きくらげ 白菜 もやし チンゲン菜 きゅうり キャベツ	酒 塩 こしょう しょうが にんにく しょうゆ オイスターソース 酢	744 28.4	20.9 2.6
13	木	背割れパン	●たまごサンド ■トマトと玉ねぎのスープ	パン ジャがいも	牛乳 ス克蘭ブルエッグ ウィンナー 大豆	きゅうり キャベツ トマト 人参 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう しょうゆ マヨネーズ	854 32.3	38.0 3.3
14	金	麦ご飯	●豚肉とキャベツのピリ辛炒め ■わかめスープ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 あつあげ わかめ	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 白ねぎ	塩 こしょう しょうが にんにく 酒 しょうゆ トウバンジャン	720 28.1	17.1 2.4
17	月	梅菜めし	●高野豆腐の卵とじ ★千切大根の酢の物 ♪ひむか地産地消の日	米 油 さとう ごま	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ 青豆 千切大根 きゅうり	みりん 酒 しょうゆ 塩 酢	775 33.8	20.2 2.6
18	火	コッペパン	●マカロニのクリーム煮 ★キャベツのオリーブオイル サラダ	パン マカロニ ジャがいも 上新粉 マーガリン さとう	牛乳 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ	832 31.4	31 3.3
19	水	白ご飯	●シイラのかば焼き ★そえ野菜 ■ずまし汁	米 油 さとう ごま	牛乳 シイラ とうふ わかめ	キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	しょうゆ 酒 塩 しょうが	722 32.9	18.1 2.2
20	木	減量 コッペパン	◎高菜ビーフン ★日向夏ドレッシングサラダ	パン ビーフン ごま油	牛乳 豚肉 卵	高菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ	にんにく 塩 しょうゆ みりん 日向夏ドレッシング	802 30.6	24.5 3.4
21	金	白ご飯	●大豆の磯煮 ★ピーナッツ和え	米 さとう ピーナッツ	牛乳 大豆 ひじき あげみ あつあげ	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん もやし ほうれん草 コーン	しょうゆ 酒 みりん	762 34.7	19.0 1.9
24	月	白ご飯	●豚肉と厚揚げの味噌炒め ■根菜汁	米 油 さとう 里芋	牛乳 豚肉 あつあげ みそ 油あげ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 もやし いんげん れんこん 大根 ごぼう ねぎ	しょうが にんにく 酒 みりん しょうゆ	709 26.7	15.0 2.0
25	火	ココアパン	●鶏肉と大豆のトマト煮 ★フルーツヨーグルト	パン 油 ジャがいも さとう	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ しめじ トマト パセリ りんご みかん もも	にんにく 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン	830 34.2	22.0 2.5
26	水	麦ご飯	●ドライカレー ■野菜スープ	米 麦 油	牛乳 合いびき肉 大豆 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 青豆 キャベツ 小松菜 コーン	カレー粉 にんにく しょうが ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酒	752 34.9	17.6 2.4
27	木	りんごパン	●鮭とじゃがいものバター炒め ■コーンスープ	パン ジャがいも 油 バター	牛乳 鮭 ベーコン	りんご 玉ねぎ エリンギ ほうれん草 コーン パセリ	塩 こしょう にんにく しょうゆ	886 30.7	34.4 2.8
28	金	白ご飯	●春巻き ★ゆでブロッコリー ■ワントンスープ	米 油 ワンタン	牛乳 春巻き 豚肉 ねりもの	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜	しょうゆ しょうが 塩 こしょう	860 26.4	29.7 2.4
31	月	白ご飯	●マーボー豆腐 ★中華あえ △セレクトデザート	米 油 さとう でん粉 ごま油 デザート	牛乳 とうふ 豚ひき肉 大豆 みそ 卵	だけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ たら きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ しょうが にんにく 酒 トウバンジャン 酢	830 34.9	26.7 2.0

※ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます (赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。