

# 4月献立表

平成29年度

上野小中学校

日 曜	こ ん だ て		赤のなかま (血・肉・骨をつくる)	黄のなかま (力や熱のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	調 味 料	1食分(kcal) たんぱく質 (g)
							
5 水	他人丼 牛乳	(ピーナッツあえ)	豚肉 かまぼこ 卵	油 砂糖 でんぶん (ピーナッツ 砂糖)	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ (コーン) (小松菜 キャベツ もやし にんじん)	酒 煮干し しょうゆ みりん (しょうゆ)	780 32.6
6 木	ミルクパン 牛乳	炒めビーフン (野菜のゴマあえ)	ぶたにく いか えび かまぼこ (ハム)	ビーフン 油 (ごま油 砂糖)	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ (キャベツ きゅうり にんじん)	塩こしょう しょうゆ ソース 酒 (塩 酢 しょうゆ)	825 36.1
7 金	麦ごはん 牛乳	さばのしょうがに (ゆかりあえ) 【とりごぼう汁】	さば 【鶏肉 豆腐】	砂糖 (ごま)	しょうが (キャベツ きゅうり ゆかり)【えのきだけ】 【ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ】	酒 しょうゆ みりん 【煮干し 酒 しょうゆ 塩】	854 30.4
10 月	麦ごはん 牛乳	高野豆腐のうまに (かみかみサラダ)	鶏肉 高野豆腐 天ぷら ちくわ (ツナ)	油 砂糖 (砂糖 ごま ごま油)	たまねぎ しいたけ 青豆 にんじん (ごぼう にんじん コーン きゅうり)	酒 しょうゆ (酢 しょうゆ)	803 37.4
11 火	ハヤシライス 牛乳	(パインサラダ) 【お祝いデザート】	牛肉 豚肉 チーズ スキムミルク	油 小麦粉 バター (オリーブ油)デザート	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース (パイン缶 キャベツ きゅうり にんじん)	デミグラスソース トマトピューレ 塩 ケチャップ ハヤシルー ガラスープ こしょう(酢 塩こしょう)	833 27.4
12 水	麦ごはん 牛乳	厚揚げとれんこんの炒め煮 (春雨の酢の物)	豚肉 厚揚げ (ハム)	油 砂糖 (春雨 砂糖 ごま油)	れんこん にんにく にんじん キャベツ いんげん (ほうれんそう きゅうり もやし にんじん)	塩 しょうゆ みりん 酒 (酢 しょうゆ 塩)	830 26.5
13 木	コッペパン 牛乳	スパゲッティナポリタン (りんごサラダ)	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 バター (オリーブ油 砂糖)	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく (りんご キャベツ きゅうり にんじん)	ケチャップ ソース 塩 こしょう (酢 塩こしょう)	731 27.1
14 金	メキシカンライス 牛乳	(卵スープ) 【ブロッコリーのサラダ】	ウインナー (ベーコン 卵)	バター (でんぶん)	たまねぎ コーン グリンピース(にんじん) (クリームコーンたまねぎ えのきだけ パセリ) 【ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん】	塩こしょう カレー粉 ケチャップ (酒・ガラスープ 塩 しょうゆ) 【日向夏ドレッシング・こしょう】	808 24.3
16 日	たけのこごはん 牛乳	(さばのオイル焼き) くお かかあえ 【みそ汁】	とり肉 油揚げ (さばオイル焼き)くかつお節 【豆腐 わかめ みそ】	油 砂糖 (砂糖)	たけのこ いんげん (小松菜 もやし にんじん) 【だいこん 白菜 にんじん ねぎ】	酒 しょうゆ 塩 (しょうゆ) 【煮干し】	829 36.0
17 月	麦ごはん 牛乳	ホイコーロー (わかめスープ)	豚肉 厚あげ (鶏肉) ((小麦粉・豚肉)・ごま・ごま油)	油 砂糖 でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが (しいたけ) (白菜 たまねぎ チンゲンサイ にんじん)	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン みりん (しょうゆ) (ガラスープ 塩こしょう)	758 27.2
18 火	麦ごはん 牛乳	大豆のかきあげ (梅肉あえ) 【すまし汁】	大豆 ちりめん 卵 【かまぼこ 豆腐 わかめ】	小麦粉 でんぶん ごま 油 さつまいも (砂糖)	たまねぎ ごぼう (梅肉 もやし きゅうり にんじん) 【にんじん しめじ 小松菜】	塩 【しょうゆ】 【かつお節 だし昆布・塩】	797 27.2
19 水	黒糖パン 牛乳	ペンのクリームソース (ほうれん草とコーンのサラダ)	鶏肉 いか えび 牛乳 チーズ (ハム)	ペンネマカロニ 油 米粉 バター (油 砂糖)	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ (ほうれんそう キャベツ コーン)	ガラスープ 塩こしょう しょうゆ (しょうゆ)	865 36.1
20 木	麦ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに (ちりめんすのもの)	鶏ひき肉 ぶたひき肉 厚あげ (ちりめん わかめ)	じゃがいも 油 砂糖 (砂糖 ごま)	たまねぎ にんじん にんにく 青豆 しいたけ (キャベツ きゅうり にんじん)	酒 みりん しょうゆ (酢 しょうゆ)	771 27.0
21 金	<b>振替休業日</b>						
24 月	コーンごはん 牛乳	(筑前煮) 【ほうれん草とツナのおひたし】	(鶏肉 ちくわ) 【ツナ】	コーン (さといも 油 砂糖) 【砂糖 ごま】	(ごぼう にんじん たけのこ れんこん) (ごんにやく いんげん しいたけ) 【ほうれん草 もやし にんじん】	酒 塩 (酒 しょうゆ 塩) 【しょうゆ】	771 27.9
25 火	豚キムチ丼 牛乳	(卵のスープ)	豚肉 (もずく ベーコン 卵)	ごま油 砂糖 でんぶん (でんぶん ごま油)	白菜キムチ にんにく しょうが にんじん キャベツ 小松菜 いら(ねぎ) (にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ)	酒 しょうゆ (煮干し 塩こしょう しょうゆ)	767 29.6
26 水	麦ごはん 牛乳	(魚のなんばんづけ) 【豆腐団子汁】	(あじ) 【鶏肉 豆腐 かまぼこ 油あげ】	(でんぶん 砂糖 油) 【白玉粉】	(たまねぎ きゅうり にんじん) 【大根 にんじん 白菜 しいたけ ねぎ】	(酒 塩 酢 しょうゆ) 【煮干し しょうゆ みりん】	856 36
27 木	キャロットパン 牛乳	チリコンカン (フルーツヨーグルト)	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ (ヨーグルト)	じゃがいも 油 砂糖 (ナタデココ)	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく (パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ)	ガラスープ ケチャップ ソース 塩こしょう 粉ソース しょうゆ	877 33.4
28 金	麦ごはん 牛乳	豚肉と野菜のカレー煮 (ひじきのサラダ)	豚肉 大豆 (ツナ ひじき)	じゃがいも 油 (油 砂糖)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ (たまねぎ コーン) (キャベツ きゅうり にんじん)	塩こしょう ソース ケチャップ ガラスープ カレー粉 しょうゆ (酢 しょうゆ)	741 28.5

献立表中の( ) [ ] 【 】は、その献立に使われている材料を示しています。ご家庭でもご活用ください。

平成29年度

# 5月給食献立表

高千穂町(中学校)

日曜	こ ん だ て		赤 の 食 品	黄 の 食 品	緑 の 食 品	調 味 料	エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくる	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		たんぱく質(g)
1月	麦ごはん	マーボー豆腐	豆腐 ぶたひき肉 みそ	油 砂糖 でんぷん ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ	オイスターソース トウバンジャン	778
	牛乳	(いかともやしのナムル)	(いか)	(ごま 砂糖 ごま油)	にら にんにく しょうが (もやし きゅうり にんじん)	酒 しょうゆ (酢 しょうゆ)	30.3
2火	ごもくずし	(魚 そうめん 汁)	卵 鶏肉	油 ごま 砂糖	しいたけ にんじん たけのこ ごぼう	酒 酢 塩 しょうゆ みりん	807
	牛乳	【小松菜とちくわのあえもの】	(魚そうめん 油あげ わかめ) 【ちくわ】	【砂糖】デザート	(たまねぎ にんじん はくさい しめじ) 【小松菜 もやし にんじん】	(煮干し 酒 しょうゆ 塩 みりん) 【しょうゆ】	29.7

パン 予備	コッペパン	スパゲッティナポリタン	豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ ソース 塩	731
	牛乳	(りんごサラダ)		(オリーブ油 砂糖)	(りんご キャベツ きゅうり にんじん)	こしょう (酢 塩こしょう)	27.1
米飯 予備	麦ごはん	厚揚げとれんこんの炒め煮	豚肉 厚揚げ	油 砂糖	れんこん こんにゃく にんじん	塩 しょうゆ みりん	830
	牛乳	(春雨の酢の物)	(ハム)	(春雨 砂糖 ごま油)	キャベツ いんげん (ほうれんそう きゅうり もやし にんじん)	酒 (酢 しょうゆ 塩)	26.5