

5月 予定献立表

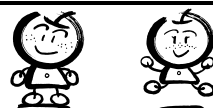
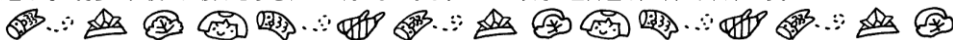


白井市立桜台中学校 令和5年

| 日 (曜) | 献立 | 主に体を作る食品 (赤) | | 主に体の調子を整える食品 (緑) | | 主に力や熱のもとになる食品 (黄) | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g) |
|---|--|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1月 | ポークカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト 牛乳 | 豚肉 | チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ ニンニク 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり | 米 麦 | じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油 | 871 27.5 26.1 3.0 |
| 2火 | ちらし寿司 さわらのねぎ味噌焼き 小松菜のごま和え はんぺんのすまし汁 柏餅 牛乳 | 卵 さわら 味噌 はんぺん | のり | 人参 いんげん 人参 小松菜 万能ねぎ | 筍 椎茸 生姜 長ねぎ もやし 大根 しめじ | 米 砂糖 砂糖 砂糖 | ごま ごま油 ごま 柏餅 | 755 31.6 21.9 3.5 |
| 8月 | ルーロー飯 えび団子スープ グレープフルーツ 牛乳 | 豚肉 うすら卵 えび | | チンゲン菜 人参 ほうれん草 | 生姜 長ねぎ 白菜 グレープフルーツ | 米 砂糖 澱粉 春雨 | ごま油 | 875 34.2 31.6 2.5 |
| ★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(4・5月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★ | | | | | | | | |
| 9火 | ご飯 めばるの生姜煮 もやしのおかか和え 豚肉とごぼうの味噌炒め 牛乳 | めばる | | 小松菜 人参 いんげん | 生姜 もやし キャベツ 生姜 ごぼう 玉ねぎ ニンニク 椎茸 | 米 砂糖 砂糖 | ごま油 | 751 32.4 21.9 2.8 |
| 10水 | ココア揚げパン 鶏肉のトマトソース 大豆サラダ じゃが芋のミルクスープ 牛乳 | 鶏肉 大豆 鶏肉 | | トマト 人参 人参 パセリ | 玉ねぎ セロリ ニンニク レタス 枝豆 コーン 玉ねぎ | パン 砂糖 小麦粉 砂糖 | 油 油 バター 生クリーム | 866 38.2 38.1 2.7 |
| 11木 | ご飯 つくねバーグ キャベツとさつま揚げの炒め物 筍とわかめの味噌汁 牛乳 | 鶏肉 豆腐 さつま揚げ | | 人参 には | 玉ねぎ 生姜 蓮根 キャベツ 生姜 | 米 パン粉 澱粉 | ごま 油 | 751 32.5 23.0 3.0 |
| 12金 | きつねうどん ちくわの米粉天ぷら ごま酢あえ 手作りきな粉蒸しパン 牛乳 | 豚肉 油揚げ なたと ちくわ まぐろ きな粉 | 青のり | 人参 小松菜 | 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり | うどん 砂糖 米粉 砂糖 小麦粉 砂糖 | 油 ごま 油 | 803 31.1 31.9 3.5 |
| 15月 | ご飯 ししゃものから揚げ 春雨サラダ ジャージャン豆腐 牛乳 | | ししゃも | 人参 人参 チンゲン菜 | 生姜 もやし きゅうり 木耳 生姜 白菜 筍 椎茸 しめじ ニンニク | 米 澱粉 春雨 砂糖 砂糖 澱粉 | 油 ごま油 油 | 910 35.6 32.4 3.0 |
| 16火 | ピザトースト イタリアンサラダ ポトフ 手作りミルクキャラメルプリン 牛乳 | | チーズ | ピーマン 人参 ほうれん草 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ かぶ セロリ | パン 砂糖 砂糖 | 油 オリーブ油 | 763 32.3 35.5 3.4 |
| 17水 | 筍ご飯 あじのごま焼き 切干大根の生姜味噌炒め のっぺい汁 牛乳 | 油揚げ あじ 豚肉 さつま揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 | | 人参 人参 万能ねぎ | 筍 切干大根 枝豆 椎茸 生姜 大根 | 米 砂糖 砂糖 里芋 澱粉 | ごま ごま油 油 ごま油 ごま油 | 760 36.7 25.9 3.3 |
| 18木 | ハヤシライス ひじきとツナのサラダ 甘夏 牛乳 | 豚肉 まぐろ | ひじき | 人参 人参 | 玉ねぎ ニンニク グリンピース しめじ きゅうり キャベツ 甘夏 | 米 麦 砂糖 | 油 生クリーム 油 | 787 26.6 29.6 2.9 |
| 19金 | ご飯 鶏肉の照り焼き スタミナ納豆和え 豚汁 チーズ 牛乳 | 鶏肉 納豆 豚肉 生揚げ 味噌 | のり | 人参 には 人参 小松菜 | キャベツ もやし 大根 長ねぎ | 米 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 | ごま油 | 797 37.9 30.2 2.7 |
| 22月 | ご飯 しいらのカレー焼き ごぼうサラダ 野菜のうま煮 牛乳 | しいら | | 人参 いんげん 人参 | 玉ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ グリンピース 椎茸 | 米 砂糖 ニンニク 砂糖 | 油 ごま 油 | 807 36.1 22.5 2.6 |
| 23火 | トマトクリームパンネ 鶏肉のマムレード焼き ポテトサラダ 手作り豆腐ドーナツ 牛乳 | 鶏肉 鶏肉 | | トマト パセリ | 玉ねぎ セロリ ニンニク マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ | パンネ 米粉 砂糖 ジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖 | バター 生クリーム マヨネーズ 油 | 885 37.9 37.6 2.3 |
| 24水 | ご飯 チンジャオロース トックスープ 手作り杏仁豆腐 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | | 人参 ピーマン 人参 チンゲン菜 | もやし 長ねぎ 筍 生姜 白菜 椎茸 黄桃 | 米 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 トック 砂糖 | 油 ごま油 | 838 34.9 25.8 2.2 |
| 25木 | ご飯 さばのごま味噌ダレ 小松菜の磯香和え 豆乳味噌汁 牛乳 | さば 味噌 のり | | 人参 小松菜 人参 万能ねぎ | 生姜 もやし しめじ 大根 | 米 砂糖 澱粉 | ごま | 765 33.9 26.2 2.0 |
| 26金 | アーモンドトースト えびカツ コーンサラダ 野菜のトマト煮 牛乳 | えび | | 人参 人参 トマト フロccoli | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ | パン 砂糖 パン粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 | アーモンド マーガリン 油 オリーブ油 油 生クリーム | 878 29.0 39.3 3.0 |
| 30火 | ご飯 豚肉の香味焼き にらのさっぱり和え パイタンスープ 牛乳 | 豚肉 | | 人参 人参 ほうれん草 | ニンニク 生姜 長ねぎ もやし 白菜 木耳 コーン 生姜 | 米 砂糖 砂糖 | ごま油 ごま油 ごま 油 | 769 32.0 30.9 2.7 |
| 31水 | ご飯 かつおカツ キャベツと豚肉の味噌炒め 芋団子汁 牛乳 | かつお 豚肉 味噌 鶏肉 | | 人参 チンゲン菜 ピーマン 人参 小松菜 | キャベツ 生姜 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ | 米 パン粉 砂糖 澱粉 芋団子 | 油 ごま油 油 ごま油 | 806 28.2 26.6 2.3 |

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、小松菜です。



| 摂取基準値 | | |
|--------|---------|--------------|
| エネルギー | 830kcal | たんぱく質 27~42g |
| 脂質1g換算 | 20~30% | 食塩相当量 2.5g未満 |