

5月 予定献立表

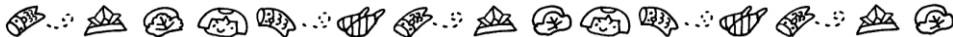


白井市立桜台中学校 令和7年

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 木	フルコギ丼	豚肉		人参 にら	ニンニク 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	852
	トックスープ	鶏肉		人参 チンゲン菜	キャベツ 椎茸	トック		35.9
	手作り杏仁豆腐		牛乳			砂糖		24.7
	牛乳		牛乳					2.3
2 金	筍ご飯	油揚げ			筍	米 砂糖		
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖		811
	白菜のごま味噌和え	味噌		人参 小松菜	白菜	砂糖	ごま油 ごま	34.9
	すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		みつ葉	えのき茸			24.5
	柏餅					柏餅		2.8
	牛乳		牛乳					
7 水	ホークカレーライス	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ニンニク 生姜 グリンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	894
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	コンヤク	ごま油 ごま	29.1
	ヨーグルト					ヨーグルト		27.3
	牛乳		牛乳					3.0
8 木	ご飯					米		753
	あじのごま味噌ダレ	あじ 味噌			生姜	砂糖 澱粉	ごま	31.8
	切干大根の含め煮	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ		人参	切干大根 枝豆	砂糖 コンヤク	油	21.8
	芋団子汁	鶏肉		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸	芋団子		2.1
	牛乳		牛乳					
9 金	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	781
	チキンのママレード焼き	鶏肉				ジャム		29.0
	コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	36.9
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ グリンピース	マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブ油	2.6
12 月	焼きそば	豚肉	青のり	人参	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺	油	775
	手作り春巻き	豚肉		人参 にら	長ねぎ もやし 椎茸	春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	26.7
	くらげの和え物	くらげ	わかめ		きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	35.0
	レモンカスタードタルト					タルト		3.7
	牛乳		牛乳					
13 火	ルーロー飯	豚肉 うずら卵		チンゲン菜	生姜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま油	861
	えび団子スープ	えび		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 椎茸			34.4
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			32.1
	牛乳		牛乳					2.4
14 水	黒糖パン					パン		887
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	41.7
	アーモンドサラダ			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	30.6
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ	じゃが芋 小麦粉	油 バター	3.5
15 木	牛乳		牛乳					
京都奈良献立	菜飯		しらす	京菜 広島菜		米		
	さけの西京焼き	さけ 味噌						813
	大豆の磯煮	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油	38.8
	飛鳥汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 万能ねぎ	大根 ごぼう			23.6
	手作り抹茶プリン		牛乳			砂糖		3.4
16 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		754
	いかのチリソースがけ	いか			長ねぎ 生姜 ニンニク	砂糖 澱粉	ごま油	33.3
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉		ピーマン	筍 生姜	澱粉	油 ごま油 カシューナッツ	25.7
19 月	春雨スープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	春雨	油	2.3
	牛乳		牛乳					
	ご飯（ふりかけ）					米		905
	ししゃものごま揚げ		ししゃものり			小麦粉	油 ごま	34.0
20 火	和風サラダ			ほうれん草	もやし えのき茸	砂糖	油	36.4
	呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	コンヤク	油	2.4
	牛乳		牛乳					
	豚キムチ	豚肉		にら	白菜 玉ねぎ もやし ニンニク 生姜	米		751
21 水	大根の甘酢和え			人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	27.0
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		ごま油	27.4
	牛乳		牛乳					2.0
	コーンクリームスパゲッティ	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム コーン	スパゲッティ	バター 生クリーム	
22 木	豚肉のパン粉焼き	豚肉	チーズ	パセリ	ニンニク	パン粉	オリーブ油	814
	ツナサラダ	まぐろ		人参 ピーマン	キャベツ	砂糖	油	34.3
	手作り豆腐ドーナツ	豆腐				小麦粉 砂糖	油	39.7
	牛乳		牛乳					2.1
23 金	ご飯					米		753
	めばるの生姜煮	めばる			生姜	砂糖		31.2
	小松菜のわさび和え			人参 小松菜	長ねぎ			24.1
	厚揚げの味噌そぼろ炒め	鶏肉 生揚げ 味噌		人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 椎茸	白滝 砂糖 澱粉	油	2.2
26 月	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	豚肉		人参	玉ねぎ ニンニク グリンピース しめじ	米 麦	油 生クリーム	870
	ポテトサラダ			人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	26.3
	手作りココアプリン		牛乳			砂糖		30.2
27 火	牛乳		牛乳					2.7
	親子丼	鶏肉 卵 ちくわ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	油	766
	のりおかか和え		のり	人参 小松菜	もやし		ごま油	27.8
	手作りこんにゃくゼリー				パイン	砂糖		22.2
28 水	牛乳		牛乳					2.1
	ピザトースト	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン	油	754
	アスパラガスサラダ			人参 アスパラガス	コーン		油	30.9
	ポトフ	鶏肉 ソーセージ		人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ	じゃが芋		36.3
29 木	甘夏				甘夏			3.1
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		771
	さばのピリ辛焼き	さば			生姜	砂糖 澱粉		35.8
30 金	チンゲン菜としらすの中華和え		わかめ しらす	チンゲン菜	もやし 生姜	砂糖	ごま油	28.9
	パイタンスープ	豚肉 なんと うずら卵		人参 にら	白菜 木耳 生姜		油	3.3
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
31 土	パエリア	鶏肉 えび いか あさり		人参 ピーマン	ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム	米	油 バター	753
	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		35.3
	グリーンサラダ			サラダ菜	レタス		油	31.9
	トマトスープ	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ ニンニク しめじ コーン		オリーブ油	2.9
32 日	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		807
	かつおカツ	かつお				パン粉	油	31.5
	キャベツと豚肉の味噌炒め	豚肉 味噌		人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 生姜	砂糖 澱粉	油 ごま油	29.1
33 月	むらumo汁	豚肉 豆腐 卵		人参 万能ねぎ	椎茸	澱粉		2.2
	牛乳		牛乳					

☆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17% - 比	20～30%	食塩相当量 2.5g未満