

給食予定献立表

令和元年5月

富岡東中学校

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
		赤 血や肉や骨 になるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの	
1 水	国民の祝日				
2 木	国民の祝日				
3 金	憲法記念日				
6 月	振替休日				
7 火 (ごはん)	牛乳 ピビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ) お豆とかぼちゃのコロッケ キャベツ添え じゃがいものチーズ焼き	牛乳 豚ひき肉 みそ たまご ささみ チーズ	にんじん きゅうり にんにく 大根 キャベツ しょうが お豆とかぼちゃのコロッケ パセリ	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 898 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 28.1
8 水 菜 め し	牛乳 筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ 昆布豆 だんご汁	牛乳 鶏肉 えびカツ 昆布豆	菜めしの素 れんこん にんじん ごぼう グリンピース キャベツ たまねぎ えのき みつば	精白米 強化米 油 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.4
9 木 ご は ん	牛乳 ポークピカタ さつまいもの甘煮 ほうれん草とコーンのソテー きのこのバター炒め お米de国産桃のタルト	牛乳 豚肉 たまご チーズ	パセリ ほうれん草 とうもろこし えりんぎ えのき 玉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも パター お米de国産桃のタルト	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8
10 金 ご は ん	牛乳 さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 即席漬け ほうれん草の土佐和え 豚汁	牛乳 さば 豚肉 みそ かつお節 しそ昆布	しょうが かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 21.1
13 月 ご は ん	牛乳 とり肉のさっぱり煮 のりの佃煮 肉団子の照り煮 キャベツのピリ辛炒め プリンアラモード	牛乳 とり肉 うずらたまご のりの佃煮 肉団子の照り煮	れんこん にんじん 枝豆 干しいたけ キャベツ しょうが	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 プリンアラモード	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 30.9
14 火 (ごはん)	牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ じゃがいも ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 28.6
15 水	中間考査				
16 木 ご は ん	牛乳 新じゃがのうま煮 こんにやくの田楽 さんまのおかか煮 しそ昆布 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 みそ たまご さんまのおかか煮 しそ昆布	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 24.8
17 金 コ ッ ペ パ ン	牛乳 小型米粉入り (いちごジャム) とり肉の唐揚げ キャベツとハムの炒め物 和風スパゲティ カレーポテト コーンスープ	牛乳 とり肉 焼き豚 たまご ハム	ほうれんそう 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ とうもろこし	米粉入りコッペパン ジャム スパゲティ かたくり粉 パター 油 ごま油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 35.8
20 月 (ごはん)	牛乳 三色ごはん (肉みそ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) 精進揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 たまご	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 小麦粉	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.9
21 火 麦 ご は ん	牛乳 鱈のネギソースがけ 高菜漬け 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 紫芋チップス	牛乳 鱈 かつお節	長ネギ 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん 高菜漬け	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 紫芋チップス	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
22 水 ご は ん	牛乳 照り焼きチキン ジャーマンポテト キャベツとツナのソテー つぼ漬け フルーツナタデココ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ たまねぎ にんにく キャベツ つぼ漬け みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも パター ナタデココ	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
23 木 ナ ン	牛乳 キーマカレー 大根サラダ ドレッシング 型抜きレアチーズ(いちご)	牛乳 とり肉 大豆 ツナ 型抜きレアチーズ(いちご)	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ コーン	ナン 油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
24 金	5月12日の振り替え休業日				
27 月 ご は ん	牛乳 野菜と卵の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつまいものバター風味 鉄っこひじき アップルパイ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご かつお節	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー	精白米 強化米 油 さつまいも ごま 金時豆 砂糖 パター アップルパイ	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 20.2
28 火 ご は ん	牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 たくあん 春巻き ほうれん草とにんじんのおひたし Newさくらんぼフレッシュ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 春巻き かつお節	しょうが れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 たくあん	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 油 Newさくらんぼフレッシュ	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
29 水 オ ム ラ イ ス	牛乳 セルフ オムライス (チキンライス) 卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ アスパラとベーコンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	ベーコン とり肉 ツナ	にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 38.1
30 木 ご は ん	牛乳 発芽玄米 穀物ふりかけ ますの塩焼き キャベツ添え ポン酢 ほうれん草の土佐和え ふかし芋 金時豆 お米deレモンマフィン	牛乳 ます かつお節	キャベツ ほうれん草	精白米 強化米 発芽玄米 さつまいも 金時豆 お米deレモンマフィン	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 19.9
31 金 セ ル フ	牛乳 チキンカツサンド (米粉入り丸コッペパン) チキンカツ ポイルキャベツ タルタルソース ミルメーク(ココア) じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め かぼちゃのチーズ焼き にんじんグラッセ コンソメスープ	牛乳 チキンカツ チーズ	キャベツ たまねぎ さやえんどう エリンギ かぼちゃ にんじん コーン	丸米粉入りパン 油 タルタルソース 砂糖 じゃがいも バター ミルメーク	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。