

5月給食献立予定表

小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日曜	献立名 	主 な 材 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚 肉 卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚 海藻	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこと果物	炭水化物 米 パン めん いも 砂糖	脂質 油脂 種実類		
1 水	ミニ米パン					米粉パン			754
	焼きそば	豚肉	のり	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	サラダ油	ウスターソース 焼きそばソース	31.2
	チンゲン菜としめじの中華スープ	かまぼこ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しめじ		サラダ油	中華ストック しょうゆ	24.7
	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						3.3
	牛乳		牛乳						
2 木	たけのご飯	油揚げ			たけのこ	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ	780
	サワラの西京焼き	サワラ みそ				砂糖		みりん	35.0
	ほうれん草ともやしの磯香あえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ みりん	21.4
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	小松菜	大根			だし用かつお節 しょうゆ	2.8
	子どもの日ゼリー	豆乳			りんご レモン	砂糖			
	牛乳		牛乳						
7 火	ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦			939
	〃 (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	カレー粉 カレールウ ウスターソース トマトケチャップ	28.1
	こんにゃくサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	こんにゃく		ノンオイルドレッシング	25.2
	抹茶プリン	ゼラチン	牛乳 寒天			砂糖	植物油	抹茶	2.9
	牛乳		牛乳						
8 水	ご飯(ふゆみずたんぼ米)					米			714
	モロのみそがらめ	モロ みそ			しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油	みりん	32.2
	野菜炒め	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		サラダ油	コンソメ	12.7
	花ふのすまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根	花ふ		だし用かつお節 しょうゆ	2.1
	牛乳		牛乳						
9 木	コッペパン					パン			783
	栃木県産とちおとめジャム					ジャム			36.3
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				はちみつ		マスタード しょうゆ	26.7
	フレンチサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	クルトン	ドレッシング		3.8
	レタスと卵のスープ	ベーコン 卵		にんじん	レタス	片栗粉		コンソメ しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
10 金	お魚丼(ご飯)					米			762
	〃 (ツナ炒め)	まぐろ		にんじん	しょうが 枝豆	白滝 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	33.1
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン			ノンオイルドレッシング	16.2
	いなか汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油	だし用煮干し	3.0
	牛乳		牛乳						
13 月	ご飯					米			859
	ポークシューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉			31.8
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	豆板醤 しょうゆ テンメンジャン	22.6
	パンサンスー				きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ からし	3.0
	牛乳		牛乳						
14 火	親子丼(ふゆみずたんぼ米)					米			840
	〃 (具)	鶏肉 高野豆腐 卵			玉ねぎ しいたけ グリンピース	砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん	35.6
	キャベツとほうれん草のごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	20.8
	野菜のすまし汁	かまぼこ		にんじん 小松菜 水菜	大根			だし用かつお節 しょうゆ	2.8
	牛乳		牛乳						
15 水	揚げ米パン(黒糖きな粉味)	きな粉				米粉パン 黒糖	サラダ油		838
	豆とソーセージのトマト煮	ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		オリーブオイル	トマトケチャップ コンソメ	28.7
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ		ごま油 ドレッシング		33.4
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖			3.1
	牛乳		牛乳						
16 木	麦ご飯					米 大麦			863
	小山産大豆納豆	納豆						タレ からし	35.0
	ピリ辛肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにゃく じゃがいも 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん 一味唐辛子	22.3
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ			だし用煮干し	3.3
	牛乳		牛乳						
17 金	ご飯					米			757
	アジのねぎ塩焼き	アジ			ねぎ		ごま油		32.3
	切り干し大根の和え物	油揚げ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	19.9
	若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ			だし用かつお節 しょうゆ	2.4
	牛乳		牛乳						

5月給食献立予定表

小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名 	主 な 材 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚 肉 卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚 海藻	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこと果物	炭水化物 米 パン めん いも 砂糖	脂質 油脂 種実類		
20 月	ハヤシライス(ご飯)					米			918
	// (ハヤシルウ)	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	ハヤシフレーク トマトケチャップ ウスターソース	27.5
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		24.7
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				3.4
	牛乳		牛乳						
21 火	ご飯(有機栽培米)					米			776
	かつおの玉ねぎソースがけ	かつお			しょうが 玉ねぎ	米粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ	36.7
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	しょうゆ	15.9
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	えのきたけ キャベツ			だし用かつお節	2.5
	牛乳		牛乳						
22 水	ミニ黒糖パン					パン 黒糖			837
	にらのスパゲティ	豚肉		にんじん パプリカ にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブオイル	豆板醤 オイスターソース しょうゆ	32.5
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でんぷん	サラダ油	トマトケチャップ	28.1
	温野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		3.2
	牛乳		牛乳						
23 木	ご飯					米			912
	チキン南蛮	鶏肉				片栗粉 砂糖	サラダ油 ノンエッグタルソース	しょうゆ	31.3
	のり和え		のり	チンゲン菜	もやし			しょうゆ みりん	25.2
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん にら	しいたけ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	サラダ油	中華ストック しょうゆ	3.2
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
	牛乳		牛乳						
24 金	ご飯					米			779
	いわしのカリカリフライ(3尾) (中濃ソース付き)		まいわし		しょうが	砂糖 じゃがいも 片栗粉 玄米粉 米粉パン粉	サラダ油	中濃ソース	26.1
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ				19.2
	チゲ風豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	コチジャン	2.1
	牛乳		牛乳						
27 月	ご飯(有機栽培米)					米			792
	おとんのごまだれ焼き	豚肉		にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ みりん	36.0
	もやしのからし和え			小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ からし	21.5
	豆腐としいたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			しいたけ ねぎ			だし用煮干し	2.6
	牛乳		牛乳						
28 火	ピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	米	サラダ油	コンソメ	816
	メンチカツ(ソース付き)	豚肉 鶏肉 大豆粉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	しょうゆ 中濃ソース	28.0
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり もやし		ドレッシング		18.6
	ミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ		コンソメ トマトケチャップ	3.2
	牛乳		牛乳						
29 水	ハンバーガー(丸型パン)					パン			898
	// (ハンバーグトマトソース)	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油	ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ	33.0
	枝豆のポタージュ	ベーコン 豆乳			玉ねぎ 枝豆	ホワイトルウ	サラダ油		30.5
	キャロットサラダ			にんじん	とうもろこし にんにく	砂糖	サラダ油 オリーブオイル		3.7
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
30 木	三色丼(有機栽培米)					米			811
	// (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	30.4
	// (おひたし)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.7
	// (コーンソテー)				とうもろこし	砂糖	サラダ油		2.8
	わかめと玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ			だし用煮干し	
牛乳		牛乳							
31 金	ご飯					米			831
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	オイスターソース しょうゆ	31.1
	揚げ餃子(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油	しょうゆ	23.9
	もずくスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	もずく	にんじん	ねぎ	片栗粉		中華ストック しょうゆ	3.0
	牛乳		牛乳						