

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 木	菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉		米			775
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		みりん	34.5
	磯香あえ		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ	17.7
	若竹汁	かまぼこ	わかめ		たけのこ			だし用かつお節 しょうゆ	4.5
	抹茶プリン	ゼラチン	牛乳 寒天			砂糖		抹茶	
	牛乳		牛乳						
2 金	三色丼(ご飯)					米			810
	// (鶏そばろ)	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	32.0
	// (おひたし)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.4
	// (コーンソテー)				とうもろこし	砂糖	サラダ油		2.9
	キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ			だし用煮干し	
牛乳		牛乳							
7 水	きな粉揚げパン	きなこ				パン 砂糖	サラダ油		864
	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		24.9
	じゃがいものクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油 バター	コンソメ	32.3
	アセロラ豆乳ゼリー	豆乳			アセロラ	砂糖			3.2
	牛乳		牛乳						
8 木 わ食の日	ご飯					米			732
	モロのみそがらめ	モロ みそ			しょうが	砂糖 米粉	サラダ油	みりん	30.1
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		15.4
	花ふのすまし汁			にんじん 小松菜	大根	ふ		だし用かつお節 しょうゆ	2.9
	牛乳		牛乳						
9 金	ご飯					米			791
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ		ごま油 ごま	しょうゆ	33.8
	からし和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ からし	22.0
	まろやかみそ汁	油揚げ 豆乳 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく		だし用かつお節	2.2
	牛乳		牛乳						
12 月	ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦			904
	// (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	26.6
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし	こんにゃく		ノンオイルドレッシング	23.6
	豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	豆乳			レモン	砂糖 はちみつ			2.8
	牛乳		牛乳						
13 火	ご飯(有機栽培米)					米			814
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	しょうゆ	25.0
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ごま油	しょうゆ からし	20.8
	大根の中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 大根	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん コンソメ	2.4
	牛乳		牛乳						
14 水	米パン					米粉パン			789
	五目焼きそば	豚肉 なんと	青のり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	焼きそばめん	サラダ油	ウスターソース かつおだし	36.8
	ミートボールとチンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	片栗粉	サラダ油	コンソメ	25.8
	牛乳		牛乳						3.4
15 木	麦ご飯					米 大麦			796
	小山産大豆納豆	納豆							35.7
	小松菜のじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし		ごま油	しょうゆ	20.9
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油	だし用かつお節	2.6
	牛乳		牛乳						
16 金	中華丼(有機栽培米)					米			765
	// (中華丼の具)	豚肉 なんと		にんじん チンゲン菜	たけのこ キャベツ きくらげ	片栗粉	サラダ油 ごま油	鶏ガラスープの素 しょうゆ	25.8
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん なら	もやし ねぎ	ワンタン		鶏ガラスープの素 しょうゆ	17.8
	フルーツ杏仁風プリン	豆乳			もも あんず	砂糖			2.6
	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		
19 月	ご飯					米			803
	さばのスタミナ焼き	さば			にんにく しょうが		ごま油	しょうゆ	34.4
	かんぴょうの和え物			にんじん	きゅうり キャベツ かんぴょう	砂糖	ごま	しょうゆ	20.9
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油	だし用煮干し	2.9
	牛乳		牛乳						
20 火	じゃこ混ぜご飯	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			米 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	829
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆		万能ねぎ	玉ねぎ 大根	片栗粉 砂糖		みりん 和風だし	31.5
	ほうれん草ともやしのごまみそ和え	みそ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	24.6
	五目スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	春雨 片栗粉		中華ストック しょうゆ	4.3
	牛乳		牛乳						
21 水	野菜たっぷり塩ラーメン(小袋麺)					中華麺			761
	// (スープ)	豚肉		にんじん 小松菜 なら	にんにく もやし きくらげ とうもろこし		サラダ油	ラーメンスープ	27.0
	揚げぎょうざ(3個)	鶏肉 豚肉 大豆		なら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ	22.4
	フルーツポンチ				レモン いちご みかん パイナップル ル もも	砂糖		サイダー	3.2
	牛乳		牛乳						
22 木	タコライス(ご飯)					米			817
	// (タコスミート)	豚肉 大豆		トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	チリパウダー ウスターソース デミグラスソース カレー粉	31.3
	// (ゆでキャベツ)				キャベツ				20.6
	卵ともずくのスープ	かまぼこ 豆腐 卵	もずく	にんじん	ねぎ	片栗粉		コンソメ しょうゆ	1.8
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖			
	牛乳		牛乳						
23 金	野菜かき揚げ丼(ご飯)					米			833
	// (野菜かき揚げ・タレ)	大豆		にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	天井のタレ	24.8
	にらのごま和え			にら にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	25.1
	鮭団子汁	鮭ボール みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根			だし用かつお節	2.9
	牛乳		牛乳						
26 月	ハヤシライス(麦ご飯)					米 大麦			851
	// (ハヤシルウ)	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム		サラダ油	トマトケチャップ ハヤシフレーク ウスターソース	28.4
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ ひじき わかめ 昆布	小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング		23.8
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				2.7
	牛乳		牛乳						
27 火	ご飯					米			760
	ホッケの塩焼き	ホッケ							34.2
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ 大根		ごま油		18.4
	いなか汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	2.7
	牛乳		牛乳						
28 水	米パン					米粉パン			815
	じゃがいものトマトソースがらめ	豚肉		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	トマトケチャップ チリパウダー	33.8
	枝豆とコーンのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		ドレッシング		33.5
	チーズ		チーズ						3.0
	牛乳		牛乳						
29 木	ご飯					米			778
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	しょうゆ みりん	35.0
	にらとキャベツのおひたし			にら にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ	20.0
	根菜のすまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	こんにゃく 片栗粉		だし用かつお節 しょうゆ	2.8
	牛乳		牛乳						
30 金	ご飯					米			832
	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	サラダ油		32.8
	にらと春雨の炒め物	豚肉		にんじん なら	しょうが えのきたけ	砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	しょうゆ	24.8
	豆腐と小松菜のたまごスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん 小松菜				鶏ガラスープの素 しょうゆ	2.4
	牛乳		牛乳						