

5月献立表

令和4年4月26日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質			
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)				
6 金	○	○	○	牛乳	牛乳			745kcal 28.3g	×	×	×	郡教研のため給食なし								
				黒糖パン	黒糖パン															
				クリームシチュー	鶏肉・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム コーン・グリーンピース													
				イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ													
9 月	○	○	○	牛乳	牛乳			785kcal 25.6g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		762kcal 30.6g				
				豚肉のしょうが炒め丼	豚肉	米・砂糖・油・でんぷん	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン								コッペパン・いちごジャム		コッペパン・いちごジャム			
				わかめスープ	わかめ・鶏肉・豆腐	白ごま	玉ねぎ・えのきたけ・にんじん								鶏肉の唐揚げレモンソース		レモン汁・パセリ			
				牛乳	牛乳			781kcal 28.3g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		741kcal 26.7g				
ごはん	ごはん	米	玉ねぎ・糸こんにゃく			ごはん	米													
豚の肉じゃが	牛肉	じゃがいも・油	玉ねぎ・糸こんにゃく			野菜の土佐煮	豚肉・かつお節						油・砂糖	にんじん・こんにゃく・たけのこ・ごぼう いんげん						
				けんちん汁	生揚げ	里いも・ごま油	にんじん・ごぼう・白ねぎ					755kcal 29.9g	○	○	○	郡教研のため給食なし	わかめと生揚げのみそ汁	生揚げ・わかめ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ
				瓜菜納豆	納豆・かつお節・青のり	白ごま・砂糖・ごま油	瓜菜			たくあん										
				牛乳	牛乳			794kcal 29.5g	○	○	○						郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳	
				五目うどん	鶏肉・油揚げ	うどん	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ							炊き込みチャーハン	豚肉・たまご	アルファ米・油・ごま油		玉ねぎ・白ねぎ・にんじん		
				ひじきとアスパラのごまマヨネーズサラダ	ひじき・ちくわ	白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	アスパラガス・にんじん							肉団子のスープ	肉団子	ごま油		にんじん・チンゲンサイ・玉ねぎ		
				おからドーナツ	おから・たまご・牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖・油					鶏肉の香味焼き	鶏肉		にんにく						
12 木	○	○	○	牛乳	牛乳			720kcal 35.8g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		761kcal 19.6g				
				豆ごはん	豆ごはん	アルファ米	グリーンピース								カレーライス		豚肉・牛乳	米・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト缶	
				かつおの竜田揚げ	かつお	でんぷん・小麦粉・油	玉ねぎ・えのきたけ・にんじん・白ねぎ								冷凍みかん				みかん	
				えのきとじゃがいものみそ汁	生揚げ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・えのきたけ・にんじん・白ねぎ													
13 金	○	○	○	牛乳	牛乳			786kcal 30g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		738kcal 29.7g				
				バターパン	バターパン										ごはん		米			
				ポークビーンズ	大豆・豚肉	じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマト缶 グリーンピース								揚げ豆腐		しぼり豆腐・たまご	油・砂糖	たけのこ・にんじん・干しいたけ グリーンピース	
				マカロニドレッシングサラダ	ハム	マカロニ・オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん			きゅうりのひり辛あえ	豚肉・生揚げ	ごま油	きゅうり	にんじん・ごぼう・糸こんにゃく・白ねぎ						
16 月	○	○	○	牛乳	牛乳			803kcal 28.8g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		802kcal 34.6g				
				ごはん	ごはん	米	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ にんじん・白ねぎ・しょうが								黒糖パン		黒糖パン			
				生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉・生揚げ・赤みそ	油・砂糖・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・干しいたけ にんじん・白ねぎ・しょうが								ほきフライ		ほき	小麦粉・パン粉・油	しょうが・にんじん・キャベツ	
				ちやしとらのナムル	糸かまぼこ	白ごま・砂糖・ラー油・ごま油	もやし・にら・にんじん			新玉ねぎのマヨネーズサラダ	新玉ねぎ		玉ねぎ・にんじん・キャベツ							
										ミネストローネスープ	豚肉・ウインナー	マカロニ・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・トマト缶・パセリ							
17 火	○	○	○	牛乳	牛乳			746kcal 34.9g	×	×	×	大運動会(午前中のみ)のため給食なし								
				ごはん	ごはん	米	梅びしお													
				さわらの梅酒ソース	さわら	砂糖	キャベツ・にんじん・小松菜													
				キャベツのみそあえ	ちくわ	白ごま・砂糖	ごぼう・にんじん・たけのこ・三つ葉													
				沢庵糠	豚肉															
18 水	○	○	○	牛乳	牛乳			790kcal 23.8g	○	○	○	郡教研のため給食なし	牛乳	牛乳		739kcal 33.9g				
				リッツパン	リッツパン										ごはん		米			
				焼きそば	豚肉・青のり・粉かつお	焼きそば麺・油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ								あじの香味だれ		あじ	砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま	しょうが・にんにく	
				フルーツゼリーミックス	バナナ・レモンゼリー		みかん缶・白桃缶			ひじき・豚肉・ちくわ・油揚げ	ひじきの煮物	ごま油	にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん							
										五目汁	生揚げ・鶏肉	ごま油	にんじん・ねぎ・玉ねぎ							