5月　献　立　表

令和６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 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
1 水	○	○	○	牛乳 野菜ラーメン 切り干し大根の中華あえ マーラーカオ	牛乳 豚肉 ちくわ たまご・牛乳	中華めん・油 白ごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖・バター	にんじん・コーン・キャベツ・玉ねぎ 白ねぎ 切り干し大根・にんじん・きゅうり	829kcal 28.5g
2 木	○	○	○	牛乳 豆ごはん かつおの竜田揚げ しめじと油揚げのみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ・わかめ・みそ	アルファ化米 油・でんぷん・小麦粉 じゃがいも	グリンピース 玉ねぎ・えのきたけ・にんじん	735kcal 38.5g
7 火	○	○	○	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め ひじきとにらのナムル かしわもち	牛乳 赤みそ・豚肉・生揚げ ひじき・ハム	米 でんぷん・油・砂糖 ごま油・砂糖・ラー油・白ごま かしわもち	チンゲンサイ・キャベツ・玉ねぎ 干し椎たけ・にんじん・白ねぎ・しょうが にんじん・にら	883kcal 30.5g
8 水	○	○	○	牛乳 スープスパゲティ 新じゃがいものしゃきしゃきサラダ ウインナーチーズパン	牛乳 豚肉 ハム ウインナー・チーズ・たまご・ 牛乳	ソフト麺・油 じゃがいも・オリーブ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・セロリ・にんじん・コーン えのきたけ・パセリ・にんにく きゅうり・にんじん 玉ねぎ・パセリ	765kcal 31g
9 木	○	○	○	牛乳 ごはん あじのしょうがレモンソース キャベツとアスパラのごまあえ 豚汁	牛乳 あじ・白みそ まぐろ油漬 みそ・豚肉	米 はちみつ・砂糖・ごま油 でんぷん 白ごま・砂糖 ごま油・じゃがいも	しょうが・レモン果汁 にんじん・アスパラガス・キャベツ 白ねぎ・ごぼう・こんにゃく・にんじん 玉ねぎ	730kcal 35.1g
10 金	○	○	○	牛乳 コッペパン・チョコレートスプレッド クリームシチュー 春のにんじんドレッシングサラダ	牛乳 牛乳・生クリーム・鶏肉 ハム	パン・チョコレートスプレッド じゃがいも・油・バター 小麦粉 はちみつ・オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ・コーン グリンピース にんじん・キャベツ・アスパラガス	720kcal 27.3g
13 月	○	○	○	牛乳 ごはん 広島菜納豆 呉の肉じゃが けんちん汁	牛乳 納豆・かつお節・青のり 牛肉 生揚げ	米 白ごま・砂糖・ごま油 砂糖・じゃがいも・油 ごま油	広島菜漬け 玉ねぎ・こんにゃく 大根・にんじん・ごぼう・白ねぎ	787kcal 30.3g
14 火	○	○	○	牛乳 カレーピラフ さわらの青のりフライ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 さわら・青のり ベーコン	アルファ化米・バター オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ・油 小麦粉・パン粉・ごま油 ビーフン・ごま油	にんにく・グリンピース・にんじん 玉ねぎ・マッシュルーム しょうが・にんにく にんじん・玉ねぎ・にら	764kcal 33.5g
15 水	○	○	○	牛乳 わかめうどん ひじきとアスパラのごまマヨサラダ レモンレモン豆腐ドーナツ	牛乳 わかめ・鶏肉・油揚げ ひじき・糸かまぼこ 豆腐	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖・白ごま ホットケーキミックス レモンジャム・砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・白ねぎ アスパラガス・にんじん レモン果汁	727kcal 28.9g
16 木	○	○	○	牛乳 ごはん たくあんのごまごま 野菜の土佐煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉・かつお節 油揚げ・みそ・豆腐	米 白ごま・ごま油 油・砂糖 じゃがいも	たくあん にんじん・こんにゃく・たけのこ ごぼう・いんげん 玉ねぎ・しめじ・にんじん・白ねぎ	734kcal 27.7g
17 金	○	○	○	牛乳 バターパン ポークビーンズ マカロニドレッシングサラダ	牛乳 大豆・豚肉 ハム	バターパン じゃがいも・油 砂糖・マカロニ・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・セロリ グリンピース・トマト缶 キャベツ・きゅうり・にんじん	779kcal 30.6g

日 曜日	1年	2年	3年	献立	材料 赤色(血や肉を作るもの)	材料 黄色(力や体温となるもの)	材料 緑色(体の調子をよくするもの)	エネルギー たんぱく質
20 月	○	○	○	牛乳 炊き込みチャーハン 鶏肉の中華風照り焼き ワンタンスープ	牛乳 焼き豚・たまご 鶏肉 豚肉	アルファ化米・油・ごま油 ごま油 ワンタンの皮	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん にんにく 玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	764kcal 32.3g
21 火	○	○	○	牛乳 麦ごはん さばの香味だれ ひじきの炒め煮 だけのこのすまし汁	牛乳 さば ひじき・豚肉・ちくわ・油揚げ わかめ・豆腐	米・麦 砂糖・ごま油・でんぷん・白ごま 砂糖・油	しょうが・にんにく にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん たけのこ・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	790kcal 36.5g
22 水	○	○	○	牛乳 みそコーンラーメン 切り干し大根と塩昆布のサラダ ココア蒸しパン	牛乳 豚肉・わかめ・みそ 糸かまぼこ・かつお節 塩昆布 ココア・たまご	中華めん・ごま油 白ごま・油・砂糖 小麦粉・砂糖・油	にんにく・にんじん・玉ねぎ・キャベツ 白ねぎ・コーン・きくらげ 切り干し大根・にんじん・きゅうり	899kcal 31.1g
23 木	×	×	×	郡教研のため給食なし				
24 金	○	○	○	牛乳 黒糖パン 鶏肉のから揚げレモンソース フレンチサラダ じゃがいものコンソメスープ	牛乳 黒糖パン 鶏肉 ウインナー	でんぷん・小麦粉・油・砂糖 オリーブ油・砂糖 じゃがいも	レモン果汁・パセリ キャベツ・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ	808kcal 32.8g
27 月	○	○	○	牛乳 そぼろごはん チョレギサラダ 鶏五目みそ汁	牛乳 豚肉・たまご わかめ・のり 鶏肉・みそ	米・砂糖・油 砂糖・ごま油・白ごま ごま油	しょうが・干ししいたけ・にんじん いんげん きゅうり・にんじん・キャベツ にんじん・大根・ごぼう・しめじ こんにゃく・白ねぎ	740kcal 30.9g
28 火	○	○	○	牛乳 豚キムチ丼 わかめとえのきたけのスープ	牛乳 豚肉 豆腐・わかめ・鶏肉	米・油・砂糖・ごま油 白ごま	玉ねぎ・にんじん・しめじ・キムチ にら・にんにく えのきたけ・玉ねぎ・にんじん	736kcal 25.4g
29 水	○	○	○	牛乳 リッチパン 塩焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 豚肉・ちくわ	リッチパン ごま油・焼きそば麺・油 ナタデココ・バナナ・ゼリー	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン みかん缶・レモンゼリー	763kcal 25.2g
30 木	○	○	○	牛乳 ごはん 白身魚フライ 新玉ねぎのコールスローサラダ ミートボールミネストローネ	牛乳 ほき 肉団子	米 小麦粉・パン粉・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖 オリーブ油・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・大根・トマト缶・パセリ	777kcal 30.1g
31 金	×	×	×	大運動会（弁当持参） ＊大運動会が中止となり授業日となる場合も**弁当持参**				