



5月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				800 32.7
	すきやき風煮物	豚肉,豆腐		椎ふ,砂糖	油	にんじん,ほうれんそ う	しらたき,玉葱,長ねぎ,干し椎茸, えのきたけ	
	野菜のピリ辛あえ			砂糖	ごま油	こまつな,にんじん	大豆もやし,にんにく	
	抹茶ミルクゼリー	豆乳	アガー	砂糖		抹茶		
2金	ゆかり昆布ご飯		塩昆布	精白米		ゆかり粉		810 32.5
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でんぶん	油		しょうが	
	からし煮びたし					ほうれんそう,にんじ ん	もやし	
	豚汁／牛乳	豚肉,豆腐,赤みそ,白 みそ	／牛乳	じゃがいも		にんじん	ごぼう,だいこん,えのきたけ,こ んにゃく,長ねぎ	
7水	えびクリームライス／牛乳	むきえび,鶏肉,白いん げん,豆乳	／牛乳	精白米,小麦粉	有塩バター,油	にんじん	玉葱,エリンギ,マッシュルーム, えのきたけ	787 28.0
	イタリアンサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	油	にんじん,パプリカ	キャベツ,きゅうり	
	果物(柑橘類)						柑橘類	
	ガーリックトースト／牛乳		／牛乳	食パン	有塩バター,オ リーブ油		にんにく	
8木	チリコンカン	豚ひき肉,大豆,白いん げん豆		じゃがいも	オリーブ油	にんじん,ピーマン,ト マト	セロリ,にんにく,玉葱,マッ シュルーム,コーン	706 27.4
	ごまドレッシングサラダ			砂糖	すりごま,ごま油, 油	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	
	いわしのひつまぶし	まいわし	きざみのり	精白米,でんぶん,砂糖	油,白ごま	万能ねぎ	しょうが	
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり	
9金	芋団子汁／牛乳	鶏肉	／牛乳	じゃがいも,でんぶん	油	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,長ねぎ	734 26.3
	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				
	韓国風ふりかけ		焼きのり	砂糖	ごま油,白ごま		にんにく	
	チーズタッカルビ	鶏肉,コチュジャン	チーズ	じゃがいも,トッポキ, 砂糖,でんぶん	油	にんじん	キャベツ,玉葱	
12月	コンナムル			砂糖	ごま油	こまつな	大豆もやし,にんにく	865 36.2
	わかめスープ	ベーコン,豆腐	わかめ				長ねぎ	
	卵とじうどん	鶏胸肉,油揚げ,卵		冷凍うどん,でんぶん		にんじん,こまつな	干し椎茸,はくさい,玉葱	
	野菜の生薑醤油和え					こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	
13火	パリッとポテト／牛乳		チーズ／牛乳	じゃがいも,きょうざ の皮,小麦粉	エッグケア,油			783 34.2
	ねぎ塩豚丼／牛乳	豚肉	／牛乳	精白米,でんぶん	ごま油,油	にら	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱,し もん	
	キムチスープ	鶏肉,豆腐,卵		でんぶん	油	にんじん	玉葱,白菜,白菜キムチ	
	果物(柑橘類)						柑橘類	
14水	ココアトースト			食パン,砂糖	無塩バター			740 30.8
	クラムチャウダー	ベーコン,むきえび,あ さり,豆乳,レンズ豆	チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	にんじん	玉葱	
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖	油,ごま油	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし,玉葱	
	牛乳		牛乳					
15木	ポークカレーライス	豚肉,ひよこ豆,レンズ 豆		精白米,じゃがいも,小 麦粉	油,有塩バター	にんじん,トマト ピューレ	にんにく,しょうが,玉葱	808 31.3
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			オレンジジュース,みかん缶	
	牛乳		牛乳					
16金	ご飯／牛乳							863 26.6
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			オレンジジュース,みかん缶	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
19月	きのこの和風 スープパゲッティ	ベーコン,鶏肉		スパゲティ,でんぶん	油,バター	にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,えの きたけ,エリンギ	875 30.1
	アスパラサラダ			砂糖	すりごま,ごま油,油		アスパラガス,にんじ ん	
	豆乳ココアケーキ	豆乳		砂糖,小麦粉	バター		キャベツ,コーン	
	牛乳		牛乳					
20火	中華風うま煮丼／牛乳	えび,いか,豚肉,焼き豆腐, 赤み,そうずら卵	／牛乳	精白米,砂糖,でんぶん	油	にんじん,こまつな	玉葱,だけのこ,干し椎茸,キャベ ツ,にんにく,しょうが	750 30.3
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油,ごま油	こまつな,にんじん	きゅうり,キャベツ,コーン,玉葱	
	さわやかみかんゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖			みかん缶	
	お好み焼きドック	豚ひき肉,いか	チーズ,あおのり	コッパン,中華めん	油		キャベツ	
21水	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン,豚肉,レンズ豆		じゃがいも,でんぶん	油	にんじん	玉葱,コーン	794 39.4
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま,油,ごま油	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	
	牛乳		牛乳					
	大豆のかきあげ丼	むきえび,いか,大豆		精白米,小麦粉,砂糖	油	にんじん,さやいんげ ん	玉葱	
22木	けんちん汁	鶏肉,豆腐				にんじん,こまつな	はくさい,こんにゃく,だいこん, 長ねぎ	835 30.9
	果物(冷凍みかん)						冷凍みかん	
	牛乳		牛乳					
	メキシカンピラフ	豚肉,むきえび		精白米	油	にんじん,ピーマン	玉葱,コーン	
23金	卵のココット	鶏肉,豚肉,卵	チーズ		油		玉葱,マッシュルーム缶	770 39.8
	ABCスープ／牛乳	豚肉	／牛乳	ABCマカロニ	油	にんじん,こまつな	玉葱,キャベツ	
	とり五目ご飯	油揚げ,鶏肉		精白米,砂糖	油	にんじん	ごぼう,干し椎茸	
	小魚の香り揚げ		ししゃも	小麦粉	油			
26月	和風ドレッシングサラダ		わかめ		ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,玉葱, だいこん,レモン	733 30.7
	みそ汁／牛乳	豆腐,赤みそ,白みそ	／牛乳	じゃがいも		こまつな	玉葱	
	みそラーメン／牛乳	豚ひき肉,白みそ,赤みそ	／牛乳	中華めん,でんぶん	油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱, もやし,キャベツ	
	ひたし豆	青大豆						
27火	フルーツヨーグルト		ヨーグルト				みかん缶,パイナップ缶,黄桃缶	855 37.4
	十和田バラ焼き丼	豚肉,コチュジャン		精白米,砂糖	ごま油,油		玉葱,りんご,しょうが,にんにく	
	せんべい汁	鶏肉		小麦かきせんべい	油	にんじん	ごぼう,干し椎茸,しらたき,長ね ぎ	
	りんごゼリー／牛乳	粉寒天／牛乳	砂糖				りんごジュース,りんご缶	
28水	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				893 31.3
	焼きさばのみそだれ	さば,赤みそ		砂糖				
	きんぴらポテト		じゃがいも,砂糖	油,ごま油		にんじん	ごぼう,糸こんにゃく,グリーン ピース	
	かきたま汁	豆腐,卵		でんぶん		こまつな	長ねぎ	
29木	ご飯／牛乳	／たらこ		精白米	／油	／こまつな		782 34.3
	焼きたま汁							
	きんぴらポテト		じゃがいも,砂糖	油,ごま油		にんじん	ごぼう,糸こんにゃく,グリーン ピース	
	かきたま汁		豆腐,卵	でんぶん		こまつな	長ねぎ	
30金	ご飯／牛乳	／たらこ		精白米	／油	／こまつな		743 32.5
	豆腐の中華煮	豚肉,豆腐		砂糖,でんぶん	油	にんじん チンゲン菜	しょうが,にんにく,だけのこ,だ いにん,干し椎茸,玉葱,長ねぎ	
	春雨サラダ		春雨,砂糖	ごま油,ごま		にんじん	キャベツ,きゅうり もやし	
	牛乳		牛乳					