5月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー kcal
1 月	みそラーメン	豚肉 みそ		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	むし中華めん,でんぷん	米サラダ油,すりごま,ごま油	817
	ひたし豆	青大豆						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ぶどう缶			
	牛乳		牛乳					
2 火	ごはん					精白米		801
	ひじきのふりかけ	おかか	ひじき,ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	
	すき焼き風煮物	豚肉,焼き豆腐		にんじん ほうれんそう	玉葱,長ねぎ,しらたき 干し椎茸,えのきたけ	車ふ,砂糖	油	
	野菜のピリ辛あえ／牛乳		／牛乳	こまつな, にんじん／	大豆もやし,にんにく／	砂糖／	ごま油／	
8 月	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉葱,マッシュルーム缶		油,有塩バター	842
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱		白ごま,油, ごま油	
	果物（カランマンダリン）				カランマンダリンオレンジ			
	牛乳		牛乳					
9 火	いわしのひつまぶし	まいわし	きざみのり	万能ねぎ	しょうが	精白米,でんぷん 砂糖	油,白ごま	806
	野菜のからし煮びたし			ほうれん草, にんじん	もやし,キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,こんにゃく えのきたけ,長ねぎ	じゃがいも,	油	
	牛乳		牛乳					
10 水	菜飯			こまつな		精白米,精麦	油,白ごま	767
	肉じゃが	豚肉,高野豆腐		にんじん, さやいんげん	玉葱,干し椎茸,糸こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
	野菜の塩こんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
11 木	ドライカレーサンド	豚ひき肉,大豆	チーズ	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱	コッペパン小麦粉	油	797
	ポトフ	ベーコン,豚肉		にんじん	玉葱,キャベツ, マッシュルーム	じゃがいも	油	
	ピーチゼリー		粉寒天		ももジュース,黄桃缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
12 金	ソース焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	玉ねぎ,もやし,キャベツ	むし中華めん, じゃがいも	油	750
	中華きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油	
	フルーツ白玉				パイン缶,みかん缶,黄桃缶	白玉粉,砂糖		
	牛乳		牛乳					
15 月	ごはん					米		760
	魚のねぎみそ焼き	さけ みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油	
	千草あえ	油揚げ		こまつな,にんじん	コーン,糸こんにゃく	砂糖	すりごま	
	せんべい汁／牛乳	鶏肉／	／牛乳	にんじん／	ごぼう,干し椎茸,長ねぎ, しらたき／	,小麦せんべい／	油／	
16 火	ピザドック	ベーコン	チーズ	にんじん,ピーマン,トマトピューレ	玉葱,マッシュルーム缶, にんにく	コッペパン	油	770
	カントリースープ	豚肉,高野豆腐		にんじん	しょうが,玉葱,干し椎茸, キャベツ	じゃがいも,春雨	油	
	タピオカフルーツポンチ				パイン缶,みかん缶,黄桃缶	タピオカパール, 砂糖		
	牛乳		牛乳					
17 水	カレーうどん	豚肉,油揚げ		にんじん, ほうれんそう	玉葱,長ねぎ	冷凍うどん, でんぷん		811
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん, こまつな	コーン	砂糖	ごま油	
	大学芋					さつまいも,砂糖, 水あめ	油,黒ごま	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	エネルギー kcal
18 木	チキンライス	鶏肉		にんじん	玉葱,マッシュルーム, グリンピース	精白米	油	793
	卵とほうれん草のグラタン	鶏肉,卵	牛乳 チーズ	ほうれんそう	玉葱	じゃがいも,小麦粉,生パン粉	油バター	
	小松菜と豆腐のスープ	ベーコン,豆腐		こまつな,にんじん	ぶなしめじ			
	牛乳		牛乳					
19 金	ごはん／牛乳		／牛乳			精白米	油	833
	さばのピリ辛あげ	さば			しょうが	でんぷん,小麦粉, 砂糖	油,ごま ごま油	
	野菜のいそあえ		のり	ほうれんそう, にんじん	もやし,キャベツ,えのきたけ			
	みそ汁	油揚げ みそ		こまつな	長ねぎ	じゃがいも		
22 月	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	食パン	有塩バター	750
	チリコンカン	豚ひき肉,大豆, いんげん豆		にんじん,ピーマン,トマト缶	セロリー,にんにく,玉葱, マッシュルーム,コーン	じゃがいも	油	
	ごまドレッシングサラダ			にんじん,こまつな	キャベツ きゅうり パプリカ	砂糖	練りごま, すりごま, 油	
	牛乳		牛乳					
23 火	ごはん／のりの佃煮		／のり			精白米／砂糖		821
	ししゃもの南蛮づけ		ししゃも		長ねぎ	でんぷん,砂糖	油	
	野菜と春雨いため			にんじん,にら	にんにく,もやし,キャベツ	春雨	油,ごま油	
	かきたま汁／牛乳	豆腐,卵／	／牛乳	こまつな／	長ねぎ／	でんぷん／		
24 水	麻婆丼	豚ひき肉,豆腐,赤みそ,テンメンジャン		にんじん にら	しょうが,にんにく,長ねぎ, 玉葱,たけのこ,椎茸	精白米,精麦, 砂糖,でんぷん	油,ごま油	800
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし, コーン,長ねぎ	砂糖	油,ごま油, 白ごま	
	果物（メロン）				メロン			
	牛乳		牛乳					
25 木	ごぼうご飯／牛乳		／牛乳	にんじん／	ごぼう	精白米,もち米, 砂糖／	白ごま,ごま油／	730
	いかのさらさ揚げ	いか			しょうが	でんぷん	油	
	野菜のごまあえ			こまつな,にんじん	もやし,はくさい	砂糖	すりごま	
	若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ			
26 金	生パスタきのこソース	豚肉	粉チーズ,生クリーム	にんじん,トマト	にんにく,しょうが,玉葱,しめじ, えのきたけ,マッシュルーム	生パスタ,小麦粉	油,バター	740
	スティックサラダみそドレ	みそ		にんじん	きゅうり,だいこん		油,ごま油	
	果物（こだまスイカ）				すいか			
	牛乳		牛乳					
29 月	中華風うま煮丼	えび,いか,豚肉,豆腐, みそ,うずら卵		にんじん,こまつな	玉葱,たけのこ,椎茸, キャベツ,にんにく,しょうが	精白米,精麦,砂糖, でんぷん	油	770
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ, もやし,玉葱	砂糖	ごま油	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん			
	牛乳		牛乳					
30 火	かまやきビビンバ	豚ひき肉,赤みそ		にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,大豆もやし	精白米,砂糖	油,ごま油,白ごま	804
	豆腐とたまごのスープ	鶏肉,豆腐,卵	わかめ	にんじん	椎茸,たけのこ,長ねぎ	でんぷん	ごま油	
	グレープゼリー		粉寒天		ぶどうジュース,ぶどう缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
31 水	ココアトースト					食パン,砂糖	バター	816
	サーモンと春キャベツのクリーム煮	ベーコン,鮭 白いんげん豆	牛乳,生クリーム, 粉チーズ	にんじん ほうれん草	玉葱,しめじ,キャベツ	じゃがいも,小麦粉	油,バター	
	キャロットドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり,キャベツ,コーン 玉葱	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					