



5月 予定献立表

♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪

(主な使用食品名)

丸森町学校給食センター (中学)

日 曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
8 木	ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 小松菜のツナあえ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ ツナ とろろ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん さといも さとう あぶら	808 33.3 28.0 3.3
9 金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 コロケ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とろろ いか	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな しいたけ たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	830 33.4 25.8 2.5
12 月	ごはん ドライカレー 牛乳 まめまめサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん コーン キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう ドレッシング マカロニ	807 34.1 25.3 2.2
13 火	むぎごはん 牛乳 厚焼き玉子の野菜あんかけ 小松菜のあえもの 豚汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん むぎ さとう でんぷん あぶら さといも	763 32.0 19.2 3.1
14 水	ミルクパン 牛乳 たらのピザ風焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら チーズ ひよこ豆 ベーコン	パセリ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	パン じゃがいも ドレッシング マカロニ あぶら	806 33.6 30.1 3.2
15 木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ナムル 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	798 32.8 25.4 2.6
16 金	ごはん 牛乳 あじフライ おから炒り キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ おから とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう あぶら じゃがいも	813 32.8 24.7 2.6
19 月	ごはん 納豆 牛乳 野菜炒め 油麩入り肉じゃが オレンジ	ぎゅうにゅう なつとう ウィンナー ぶたにく がんもどき	キャベツ もやし たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン こんにゃく しいたけ オレンジ	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら	798 33.6 22.0 2.7
20 火	ごはん 牛乳 カレーそぼろ ひじきの炒り煮 ひきな汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず ひじき さつまあげ とろろ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう こんにゃく しめじ えだまめ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう さといも まめ	799 35.4 21.7 3.2
21 水	横割丸パン 牛乳 ハンバーグ シャンピニオンソース フレンチサラダ いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー こまつな かぶ パセリ	パン さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	755 33.3 27.2 3.6
22 木	ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 きわかめのきんぴら みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	794 32.8 27.7 2.7
23 金	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 フヨウハイ ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ ぶたにく とりにく わかめ だいず とろろ みそ	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ たら たけのこ	ごはん ごま さとう あぶら でんぷん ドレッシング	791 35.5 24.5 3.2
26 月	セルフ焼肉丼 (ごはん・臭) 牛乳 さつまいもサラダ えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム だいず チーズ あぶらあげ とろろ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ はくさい えのきたけ	ごはん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	816 34.6 27.5 2.9
27 火	むぎごはん 牛乳 ホイコーロー 甘酢肉団子 五目スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ごはん むぎ あぶら さとう マロニ じゃがいも	782 32.0 17.6 3.0
28 水	ココアパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポトフスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウィンナー	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト ブロッコリー 赤たまねぎ コーン パプリカ キャベツ にんじん かぶ セロリ	パン バター さとう ドレッシング じゃがいも	794 44.7 28.3 3.5
29 木	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉とたけのこのみそ炒め おくずかけ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ とろろ	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん えだまめ にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	ごはん あぶら さとう うーめん じゃがいも まめ でんぷん	771 31.3 21.2 2.2
30 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ プレーンオムレツ ケチャップソース	ぎゅうにゅう たまご かいそう わかめ ツナ ぶたにく チーズ	ブロッコリー だいこん 赤たまねぎ パプリカ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも さとう	833 32.7 25.8 3.3



校)

平一
質
当量

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g