

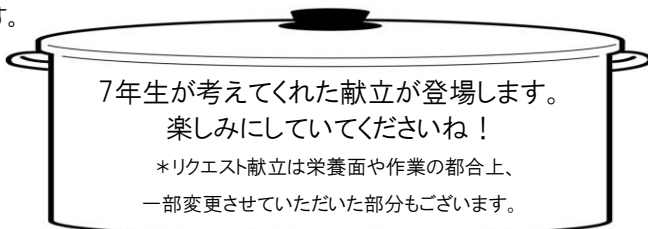
# 献立予定表

令和元年5月

下総みどり学園(中学校)成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			主 な 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
		主 食	牛 乳	副 食	デ ザ ー ト そ の 他	主 に 体 の 組 織 を つ く る		主 に 体 の 調 子 を 整 え る		主 に エ ネ ル ギ ー に な る			
						1 群	2 群	3 群	4 群	5 群			6 群
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
7	火	麦ご飯	○	豚肉の香味焼き 干草和え じゃが芋の味噌汁		油揚げ 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 麦 じゃが芋	ごま ごま油	806	31.6
												27.9	2.8
8	水	ご飯	○	鯖のおろしソース 高野豆腐とひじきの煮物 肉団子とキャベツのスープ		鯖 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根 しいたけ キャベツ ねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	807	32.2
												24.7	2.8
献立作成者：花香大樹さん 古谷元樹さん 堀越はなさん 佐藤涼奈さん <b>おすすめポイント☆みんなが好きそうな献立にしました。</b>													
9	木	ミート ソース スパゲティ	○	寒天サラダ	レモン カスタード タルト	豚肉 鶏肉	牛乳 海そう チーズ	人参 アスパラ	コーン カリフラワー マッシュルーム 玉ねぎ にんにく きゅうり	スパゲティ タルト	油 オリーブオイル	831	32.5
												27.0	3.1
10	金	麦ご飯	○	三色丼の具 〔鶏そぼろ・いりたまご いんげんのおかか和え ぎょうざスープ〕	お魚 アーモンド	鶏肉 卵 鰯 かつお節 豚肉	牛乳	人参 いんげん 小松菜	しょうが はくさい ねぎ	米 砂糖 麦 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	852	33.5
												28.7	3.1
13	月	ご飯	○	鯖の青しそ西京漬け 豚しゃぶサラダ 山菜汁	お祝い 団子	鯖 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	さんさい きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 団子	ごま油	787	32.3
												19.8	2.2
14	火	バター ☆ ロール	○	スコッチエッグ ケチャップ アスパラソテー ピーフシチュー	オレンジ	牛肉 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 アスパラ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース オレンジ	パン じゃが芋 パン粉	油 バター	769	31.3
												32.1	2.5
献立作成者：菅澤大樹さん 松永尊琉さん 飯田裕那さん 青野心音さん <b>おすすめポイント☆ビタミンを多くとり入れた中華にしました。</b>													
15	水	ご飯	● コーヒ	ぎょうざ(2個) チンジャオロース ワンタンスープ	いちごの ムース	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら ピーマン	筍 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 ムース 砂糖 ワンタン 小麦粉	油	867	30.8
												25.0	2.9
献立作成者：宇野颯太さん 遠藤暖和さん 渡邊聖来さん 関川なのはさん <b>おすすめポイント☆栄養バランスを大切にしながらも、みんなが好きそうなものを入れました。</b>													
16	木	麦ご飯	○	鶏肉のレモン焼き いんげんのごま和え 豚汁	みかん クレープ	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 いんげん パセリ	しょうが ごぼう だいこん ねぎ レモン	米 砂糖 麦 クレープ	油 ごま	833	36.4
												26.1	2.6
17	金	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	カツオ漁師揚げ こんにゃくおかか煮 具だくさん味噌汁	冷凍 りんご	ちくわ 豆腐 味噌 かつお節 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 絹さや ほうれん草	たけのこ だいこん ねぎ りんご	米 砂糖	油	782	31.8
												21.2	3.0
20	月	麦ご飯	○	鰯の梅煮 筑前煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	チーズ	鰯 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	たけのこ しいたけ ごぼう れんこん たまねぎ しめじ えのきだけ ねぎ	米 砂糖 麦	油 ごま油	813	35.5
												25.3	2.6
献立作成者：上地未来さん 櫻井瑠羽さん 遠藤愛莉咲さん <b>おすすめポイント☆ビタミン・たんぱく質が多いので元気に過ごすことができます。</b>													
21	火	コッペパン (はちみつ)	○	チーズささみフライ ソース シーフードサラダ クリームシチュー	ゴールデン キウイ	鶏肉 えび いか 豚肉	牛乳 かいそう チーズ	人参 ほうれん草	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン りんご キウイ	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉 はちみつ	油	883	41.0
												33.1	4.6
22	水	ハヤシ ライス	○	こんにゃくサラダ	グレープ フルーツ	牛肉	牛乳 わかめ	人参 アスパラ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム グリーンピース グレープフルーツ	米 砂糖 じゃが芋 麦	油	795	26.0
												20.8	3.1
23	木	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら 味噌バターすいとん汁		鮭 味噌 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 すいとん	油 ごま マヨネーズ バター	819	30.4
												26.4	2.4
24	金	五目 チャーハン	○	えびシュウマイ(3個) ごま酢和え	フルーツ 白玉	豚肉 卵 えび	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ ねぎ もち にんにく しょうが グリーンピース パイン みかん レモン	米 砂糖 白玉もち 小麦粉	油 ごま ごま油	819	24.5
												20.2	2.4
27	月	麦ご飯	○	鱈の韓国風味漬け いかくんサラダ 肉じゃが		鱈 いか 牛肉	牛乳	人参 いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ	米 砂糖 麦 じゃが芋	油 ごま ごま油	769	33.2
												17.6	2.0
献立作成者：藪崎大地さん 木村悠人さん 廣瀬優葉さん 木内理那さん <b>おすすめポイント☆ビタミン・無機質たっぷり！初の「とんこつしょうゆラーメン」です。</b>													
28	火	とんこつ しょうゆ ラーメン ☆ (中華めん)	○	ショーロンボー(2個) くらげの中華和え	いちご カスタード タルト	豚肉 なると くらげ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	たまねぎ もやし ねぎ きゅうり コーン	中華めん タルト 小麦粉	ごま油	850	34.8
												24.9	3.7
<b>3年生のみなさんがグリーンピースのさやむきをしてくれます！</b>													
29	水	ピース ご飯	○	ハンバーグ(デミグラスソース) 人参サラダ ベーコンと小松菜のスープ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖	油	756	29.5
												28.5	4.1
献立作成者：高橋聡彦さん 松下愛徒さん 有坂美陽さん 大竹未加さん <b>おすすめポイント☆五大栄養素を考え、和風の献立にしました。</b>													
30	木	ちらし 寿司	○	サーモンの西京漬け ほうれん草とねぎのポン酢和え 白玉汁	牛乳 プリン	鶏肉 えび たら かつお節 卵 サーモン 油揚げ	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	たけのこ しいたけ かんぴょう もやし ねぎ だいこん	米 プリン 砂糖 片栗粉 白玉もち	ごま	794	36.0
												23.4	3.2
31	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) ごま和え 豆腐となめこの味噌汁		鶏肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ なめこ	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま	806	32.9
												26.2	2.9

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



学校給食摂取基準(中学生) エネルギー: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20% 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満	5月 平均値	エ	813
		た	32.4
		脂	25.2
		塩	2.9

**米、人参、ねぎ、ほうれん草、小松菜  
きゅうり、れんこんは成田産  
(下総地区)です。**

