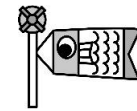




# 5月 予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主食	副食	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
6	木	○	ごはん	鶏肉のマレード焼き 海そうサラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ りんご	米 マレード 砂糖 じゃがいも	ごま油	833 34.1 21.1 3.09
7	金	○	黒糖パン (いちごジャム)	ほきたるタルフライ シーザーサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ	ほき 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン もやし 玉ねぎ 枝豆	パン 砂糖 ジャム 澱粉 パン粉 かつ 小麦粉	油 マヨネーズ	809 29.3 28.9 3.55
10	月	○	ごはん	シルバー利久焼き 千草あえ うすら卵と野菜の煮物	シルバー 油揚げ 鶏肉 生揚げ うすら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 たけのこ 椎茸	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 油	852 40.6 25.7 2.74
11	火	○	食パン (はちみつ マーガリン)	トマトオムレツ ビーンズサラダ つぶつぶコーンポタージュ	卵 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 糖 澱粉 はちみつ	生クリーム マーガリン	846 30.7 31.4 3.09
12	水	○	麦ごはん	鮭の黄金焼き 豚肉とこんにゃくの炒め煮 若竹のみそ汁 ヨーグルト	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 絹さや	生姜 ごぼう たけのこ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 麩	マヨネーズ 油 ごま	888 37.7 30.0 2.58
13	木	○	菜めし	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 黒ごまプリン	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 卵 なた巻	牛乳	にんじん こまつな 広島菜	りんご 生姜 切干大根 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 プリン	油	876 32.2 28.0 3.49
14	金	○	中華めん	春巻き フルーツ杏仁ポンチ しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた巻	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	みかん 黄桃 パイ もやし ｺｰﾝ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	中華麺 春雨 澱粉 小麦粉 杏仁豆腐	油	832 28.8 26.8 3.63
17	月	○	ごはん	野菜コロッケ(リ-ス) ゆかり和え 白玉汁 レモンタルト	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	きゅうり キャベツ 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ コーン	米 パン粉 小麦粉 白玉 じゃがいも タルト	油	840 21.2 18.8 1.78
18	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース にんじんのマリネ 和野菜たっぷりシチュー	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ きゅうり 長ねぎ キャベツ	パン 砂糖 里芋	油	849 36.4 34.5 3.68
19	水	○	麦ごはん	いわしのオレンジ煮 浅漬け 肉じゃが	いわし 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 玉ねぎ オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	764 27.5 15.0 2.92
20	木	○	ごはん	えびしゅうまい(2個) ホイコーロー 春雨スープ 小魚ア-モト	豚肉 たら えび ベーコン いか	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油 ア-モト	837 34.1 25.2 3.16
21	金	○	ごはん	鶏肉の明太焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	鶏肉 たらこ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	802 33.1 24.3 2.67
24	月	○	ごはん (ふりかけ)	かつおごまフライ ほうれん草ののり和え 五目汁 たまごプリン	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 里芋 プリン	油 ごま ごま油	836 31.4 23.1 2.46
25	火	○	★成田中学校3年C組の生徒さんが考えた献立★ コッペパン (チョコクリーム)	チキンピカタカレー風味 アスパラとにんじんのバター炒め ミネストローネ メロン	鶏肉 ベーコン ウインナー 卵	牛乳	にんじん さやいんげん トマト アスパラガス	コーン 玉ねぎ セロリ キャベツ メロン	パン パン粉 じゃがいも 澱粉 小麦粉 チョコクリーム	バター 油	811 29.3 35.7 3.24
26	水	○	麦ごはん	いかの香り焼き 中華風サラダ マーボー豆腐	いか ボンレスハム 卵 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく きゅうり もやし 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	ごま油 油	793 38.6 20.0 3.75
27	木	○	★成田中学校3年B組の生徒さんが考えた献立★ たけのこ ごはん	さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 アロエヨーグルト	さわら 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 澱粉 里芋	油	878 37.9 20.7 3.97
28	金	○	ごはん	大豆ナゲット(2個) ごぼうサラダ ハヤシソース	牛肉 大豆 いとよりだい	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 澱粉	ごま バター 生クリーム 油	916 30.2 31.4 2.62
31	月	○	ごはん	あじの青じそみそ焼き ごま和え 親子煮	あじ みそ 鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん しそ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま 油	781 41.5 19.5 2.54

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★12日、13日、17日、24日、25日、27日のデザートは、学校配送です。

5月分の給食費は、6月30日(水)が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量: 830kcal		836
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)		33.0
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)		25.6
食塩相当量: 2.5g以下		3.05