



# 5月予定献立表

今月の目標  
丈夫な体をつくろう！

令和元年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養成分		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
7	火	コッペパン	☆	白身魚のカレー焼き かみかみサラダ 切り干し大根のスープ <span>3年なし</span>	白身魚 さきいか ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ 切り干し大根	コッペパン	マヨドレ 油	709	26.3
											35.1	3.2
8	水	ごはん	☆	春キャベツのメンチカツ おかか和え 豆腐のみそ汁 <span>3年なし</span>	豚肉 豆乳 卵 豆腐 かつお節	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ えのき きゅうり 長ねぎ たまねぎ もやし	米 麦 パン粉 薄力粉	油	887	27.6
											34.3	2.9
9	木	ソフト うどん	☆	山菜うどん汁 キャベツのじゅこ和え 抹茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 卵 豆乳	牛乳	にんじん	干し椎茸 たまねぎ 山菜ミックス 長ねぎ キャベツ きゅうり	麵 砂糖 薄力粉 甘納豆	ごま油 油	790	15.1
											31.1	3
10	金	ごはん	☆	鶏の唐揚げ ごまドレサラダ かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	737	22.0
											30.4	2.7
13	月	たけのこ ごはん	☆	ししゃもの新緑揚げ もやしののり和え 豆腐汁	油揚げ ししゃも 豆腐	のり わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ もやし えのき たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 薄力粉	油 ごま油	751	25.1
											33.2	3.2
14	火	コッペパン	☆	鶏のハニーマスタード焼き 大根とツナのサラダ 春キャベツのポトフ 果物	鶏肉 ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	大根 きゅうり コーン たまねぎ キャベツ 果物	コッペパン はちみつ じゃがいも	油	774	21.1
											34.3	3.8
15	水	ごはん	☆	カツオの新たまねぎソース こんぶ和え 若竹汁	かつお 鶏肉	塩昆布 わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たけのこ えのき	米 麦 でんぷん 砂糖	油	739	17.2
											38.2	2.3
16	木	ソフト ラーメン	☆	しょうゆラーメン汁 手作りしゅうまい 糸寒天のサラダ	豚肉 えび	わかめ 糸寒天 牛乳	にんじん	たまねぎ もやし めんま 長ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	麵 でんぷん しゅうまいの皮	ごま油	730	17.4
											37.1	3.4
17	金	ごはん	☆	ホイコーロー もやしのナムル 豆腐の中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	795	16.4
											30.4	2.6
20	月	ごはん	☆	手作りハンバーグ じゃこチーズのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ 凍み豆腐	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖	油	788	24.3
											33.4	3.4
21	火	きんぎょ コッペパン	☆	ひじきのサラスパ ミネストローネ	きな粉 ハム ベーコン 乾燥大豆	ひじき 牛乳	にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	油	787	30.9
											26.4	3.5
22	水	ごはん	☆	魚のピリ辛焼き 春野菜のごま和え 新じゃがのそぼろ煮	魚 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが にんにく キャベツ アスパラ きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	804	17.6
											36.0	2.3
23	木	ソフト うどん	☆	きつねうどん汁 ささかまの和風マヨ焼き ごまじゃこサラダ 果物	豚肉 油揚げ ささかまほこ ちりめんじゃこ	生クリーム 牛乳	小松菜	しめじ たまねぎ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー 果物	麵 砂糖	マヨドレ ごま油 ごま	796	22.8
											36.2	3.8
24	金	ごはん	☆	カツカレー 福神漬け和え <span>中体連 応援献立</span>	豚肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ がぶ 福神漬け	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	899	30.9
											38.5	3
27	月	ごはん	☆	レバーのオーロラ揚げ 大根サラダ 豆腐のスープ 果物	鶏レバー 鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが 大根 きゅうり たまねぎ コーン えのき 長ねぎ 果物	米 麦 でんぷん 砂糖	油	795	22.1
											36.1	2.2
28	火	コッペパン	☆	ポテトオムレツ ツナサラダ アスパラのシチュー	鶏肉 卵 ツナ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ アスパラ	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉	油	780	26.5
											36.7	3.5
29	水	きんぎょ ごはん	☆	魚の照り焼き ごまネーズサラダ じゃがいものみそ汁	ベーコン 魚 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キムチ たくあん キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 じゃがいも	油 マヨドレ ごま	828	29.9
											36.6	3.6
30	木	ソフト ラーメン	☆	チャーチャー麺 お好み焼き もやしの中華和え <span>1年 ふれあい学習</span>	豚肉 卵 かつお節	あおのり 牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし コーン	麵 砂糖 でんぷん 薄力粉 長いも	油 マヨドレ ごま油 ごま	856	25.2
											39.5	3.7
31	金	ごはん	☆	春巻き 海藻サラダ タンホータン <span>1年 ふれあい学習</span>	豚肉 卵	わかめ 海藻ミックス 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きくらげ たけのこ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 春巻きの皮 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油	736	20.3
											22.2	2.3

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

今月の栄養価平均（カッコ内は基準値）

- エネルギー 788kcal (830)
- たんぱく質 34.0g (30)
- 脂質エネルギー比 25% (25~30)
- 食塩 3.0g (2.5)