

# 5月献立表

平成 30 年

逗子市立中学校

エネルギー	820	Kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	25~30	%
食塩相当量	3.0	g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	揚げパン ひじき入り卵焼き フレンチサラダ ジャーマンポテト 野菜スープ 牛乳	きな粉 卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひじき 牛乳	コッパン 上白糖 三温糖 じゃがいも なたね油 バター	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり りんご はくさい	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 5.5 g
2	水	ゆかりご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 ピーマンの肉詰め 湯葉のお浸し わかめの味噌汁 牛乳	豚肉 卵 湯葉 油揚げ みそ かつお節 わかめ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 パン粉 なたね油	にんじん ビーマン こまつな 赤しそ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース キャベツ ねぎ	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 4.1 g
7	月	ご飯 スタミナ炒め 焼売の天ぷら じゃが芋の甘煮 豆腐スープ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 じゃがいも ごま なたね油	ピーマン パプリカ にんじん ほうれんそう 玉葱 もやし にんにく しょうが ねぎ	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g
8	火	五目おこわ 鶏のくわ焼き 南瓜の甘煮 豚肉とキャベツの炒め かき卵汁 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	精白米 もち米 上白糖 片栗粉 三温糖 なたね油	にんじん あさつき かぼちゃ たけのこ 干し椎茸 キャベツ しょうが にんにく 玉葱 ねぎ	エネルギー 886 Kcal たんぱく質 42 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.1 g
9	水	スパゲッティベスカトーレ ごぼうの味噌マヨサラダ スパイシーポテト キャベツのレモン酢 牛乳	まだこ いか えび みそ 大豆 牛乳	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま マヨネーズ	パセリ たかのつめ ホールトマト にんじん 玉葱 にんにく ごぼう だいこん きゅうり キャベツ みかん缶 レモン	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 5 g
10	木	ご飯 かじきの竜田揚げ コーンステーキ シルバーサラダ 筑前煮 キャベツの味噌汁 乳飲料	魚 大豆 鶏肉 油揚げ みそ かつお節 乳飲料	精白米 玄米 片栗粉 コーンステーキ 上白糖 なたね油 バター ごま マヨネーズ こんにゃく	にんじん さやいんげん しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう 干し椎茸	エネルギー 885 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.6 g
11	金	中華丼 拌三絲(ハンサンスー) つくね焼き 大根胡瓜漬け 牛乳	豚肉 いか なたね 鶏肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 はるさめ パン粉 なたね油 ごま ごま油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ もやし きゅうり しょうが ねぎ だいこん	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g
14	月	ご飯 ごぼうのごまだれ ミネラルサラダ しその実あえ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	竹輪 まぐろ缶 大豆 油揚げ みそ かつお節 ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖 ごま なたね油	こまつな にんじん しそ実 ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱	エネルギー 879 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 4 g
15	火	麻婆麺 しゃきしゃきポテト 鶏のレモン煮 塩昆布入りの浅漬け 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 まぐろ缶詰 鶏肉 昆布 牛乳	中華麺 上白糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 三温糖 なたね油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリーンピース きゅうり レモン キャベツ	エネルギー 993 Kcal たんぱく質 45.6 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 4 g
16	水	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白身魚の南蛮漬け 豆腐の味噌汁 牛乳	豚肉 生揚げ みそ かつお節 魚 豆腐 牛乳	精白米 玄米 三温糖 片栗粉 マカロニ なたね油 マヨネーズ	さやいんげん にんじん パセリ とうがらし しょうが キャベツ 玉葱 きゅうり ねぎ	エネルギー 931 Kcal たんぱく質 40 g 脂質 29 g 食塩相当量 4.1 g
17	木	ルーロー飯 わかめサラダ 小車麩のフライ 茹で野菜 ごまあえ 牛乳	豚肉 卵 油揚げ みそ わかめ 牛乳	精白米 玄米 片栗粉 ふ 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 なたね油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
18	金	ご飯 魚の西京味噌焼き 揚げ鶏の甘辛だれ 切干大根煮 田舎汁 牛乳	魚 みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 ひじき 牛乳	精白米 玄米 上白糖 片栗粉 三温糖 なたね油 こんにゃく	ししとうがらし にんじん ねぎ しょうが 切干だいこん だいこん	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.6 g
21	月	豆のカレーライス チキンカツ 茹で野菜 じゃこのサラダ 変わりあべかわヨーグルト	豚肉 ひよこまめ 鶏肉 卵 みそ きな粉 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 パン粉 マカロニ なたね油	にんじん ビーマン ホールトマト缶 さやいんげん 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 920 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g
22	火	グリーンピースご飯 竹輪の二色揚げ おからのサラダ 青菜の炒めもの 豆乳汁 牛乳	竹輪 卵 おから 豚肉 豆乳 みそ あおのり 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 マカロニ 上白糖 さつまいも なたね油 マヨネーズ ごま油 こんにゃく	にんじん こまつな グリンピース きゅうり 玉葱 キャベツ にんにく だいこん はくさい	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g
23	水	نانの味噌ビザ スパゲティカレーソーテー タンドリーチキン 添え野菜 蕪の甘酢あえ ピーズシチュー 牛乳	ベーコン みそ 豚肉 鶏肉 大豆 プロセスチーズ パルメザンチーズ ヨーグルト 牛乳	ナン スパゲッティ 三温糖 薄力粉 なたね油 マヨネーズ バター	ピーマン にんじん パセリ パプリカ ホールトマト缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム レモン しょうが かぶ きゅうり セロリ	エネルギー 849 Kcal たんぱく質 46.1 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.5 g
24	木	ご飯 根菜と麩の煮物 鯖の葱醤油かけ 青椒肉絲(チンジャオロース) さつま汁 牛乳	あげボール かつお節 さば 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 玄米 ふ 竹輪ふ 上白糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも なたね油 こんにゃく	にんじん ビーマン だいこん しょうが ねぎ にんにく 玉葱 もやし たけのこ ごぼう	エネルギー 916 Kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
25	金	親子丼 黒はんぺんのフライ 素揚げ野菜 めんたいポテト おかか和え 牛乳	鶏肉 卵 はんぺん からしめんたいこ かつお節 あおのり 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 薄力粉 パン粉 なたね油 バター	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 グリンピース キャベツ	エネルギー 909 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g
28	月	スパゲティミートソース 茹で野菜のごまドレッシング アメリカンドッグ コーンポテト 乳飲料	豚肉 ウィナー パルメザンチーズ 牛乳 乳飲料	スパゲッティ 上白糖 薄力粉 じゃがいも バター ごま ごま油 なたね油	パセリ にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー 926 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 32 g 食塩相当量 3.4 g
29	火	きつねご飯 角焼売 ビーフステーキ からし和え キャベツの味噌汁 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 豆腐 えび 鶏肉 卵 まぐろ缶詰 みそ かつお節 ヨーグルト	精白米 もち米 上白糖 パン粉 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 ビーフン なたね油	にんじん ほうれんそう ピーマン 玉葱 しょうが もやし キャベツ きゅうり	エネルギー 849 Kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3 g
30	水	ご飯 鯖とごぼうのみそ煮 ささみのサラダ カレーポテト えのきと白菜の味噌汁 牛乳	みそ さば 鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ かつお節 牛乳	精白米 玄米 上白糖 じゃがいも なたね油 ごま油 バター	パセリ しょうが ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい えのきたけ	エネルギー 899 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.3 g
31	木	わかめご飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ きざみキャベツ コーンスープ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	精白米 玄米 パン粉 上白糖 じゃがいも 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	にんじん パセリ わかめ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	エネルギー 958 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4 g

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて  
給食の締切は、1週間前の14時までです。例：14日(火)の締切り⇒7日(火)の14時です！  
★一括申込をされている方も月に一度は、申し込んでいるかをご確認ください。

★J-Net 利用中の締め切りについて 次の通り変更となります。ご注意ください！  
5月7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 11日(金) ⇒全て4月26日(木)の14時 締切  
よろしくお願いたします。

★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。  
★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。  
★生卵のアレルギーをお持ちの方へ卵につきましては、完全に加熱処理されております。