

5月 献立予定表

取手市立 中学校

日 曜 日		主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日		牛乳							
1 木						★わかめごはん 砂糖 じゃがいも でんぶ			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん	921
	ごまみそ汁	鶏肉	みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ		ごま	削り節	2.9
2 金		豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん こんにゃく でんぶ	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	875
	トック	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	2.7
7 水		あじ 卵	青のり			ごはん 小麦粉 パン粉	ごま 油	中濃ソース ウスターソース	822
	たけのこの土佐煮	かつおぶし		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	2.6
	みそ汁	油揚げ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ			削り節	
8 木						★フォカッチャ			
	チキンバジル焼き	鶏肉						塩 こしょう ワイン ★バジルソース	875
	シーフードマリナータ	★シーフードミックス		ブロッコリー	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	3.3
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう バジル粉 がらスープ	
9 金						ごはん 大麦			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	砂糖 でんぶ	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	837
	パンサンスー(パンサンスーのたれ)	★大豆ミート みそ ハム			きゅうり	春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	2.6
12 月						ごはん			
	かつおの香味揚げ	かつお 卵			しょうが にんにく	でんぶ	ごま 油	しょうゆ ★七味とうがらし	806
	ひじきの煮物	ひじき 鶏肉 大豆		にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.6
13 火	じゃがいものみそ汁	みそ		ほうれんそう	しめじ ねぎ	じゃがいも		削り節	
	ソフトめん					ソフトめん			
	きつね汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 だし昆布	716
	お好み焼き(お好みソース)		★塩こんぶ	だいこんの葉	だいこん きゅうり	★お好み焼き		お好みソース	3.4
	大阪漬け								
14 水						ごはん 大麦			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	852
	ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン		こまつな	キャベツ レモン	砂糖	油	塩	2.2
15 木						ごはん			
	ブルコギ	豚肉		にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし	砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン	795
	ねぎ塩スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	2.1
16 金						ごはん			
	ハムチーズフライ(ソース)	★ハムチーズフライ					油	中濃ソース ウスターソース	886
	ごぼうと春雨の炒め煮	豚肉		ピーマン	ごぼう にんにく しょうが	春雨 砂糖	油	しょうゆ みりん オイスターソース	2.9
	みそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			削り節	
19 月						ごはん			
	ハンバーグたまねぎソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく		バター	酒 しょうゆ みりん	868
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩	2.8
	みそけんちん汁	生揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		削り節	
20 火		豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう	779
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが	でんぶ		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	3.4
	マーラーカオ					★マーラーカオ			
21 水						ごはん 大麦			
	いわしのかば焼き	★いわし開きでんぶ付き			しょうが	砂糖 でんぶ	油	しょうゆ 酒	823
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	2.4
	肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶ		削り節 塩 こしょう	
世 界 の 食 べ 物 の 旅 イ タ リ ア									
22 木						コッペパン			
	チョコクリーム		牛乳 クリーム	にんじん アスパラガ ス	たまねぎ	★チョコクリーム			824
	アスパラと新じゃがのクリーム煮	鶏肉			キャベツ きゅうり	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 こしょう がらスープ	3.0
	ツナサラダ(香味たまねぎドレッシング)	ツナ						★香味玉ねぎドレッシング	
23 金						ごはん			
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 でんぶ	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	777
	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)		★海藻ミックス		だいこん スイートコーン	はちみつ 砂糖		★中華塩ドレッシング	2.5
	もやしのスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ ねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
26 月						ごはん			
	ふりかけ							★ふりかけ	823
	生揚げの煮物	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	こんにゃく 砂糖 でんぶ	油	酒 しょうゆ みりん	2.2
	ベーコンとコーンのみそ汁	ベーコン みそ			たまねぎ キャベツ スイートコーン			削り節	
27 火						ごはん 大麦			
	揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		850
	ビーフンソテー	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフン	油	塩 こしょう がらスープ	2.7
	ごま豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょうゆ がらスープ	
28 水						ごはん			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ しめじ しょうが		油	しょうゆ みりん 酒	759
	ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		油	しょうゆ	2.7
	しらすのかき玉汁	卵	しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぶ		しょうゆ みりん 塩 削り節	
29 木						食パン 砂糖	バター ごま		
	豆と野菜のトマト煮	鶏肉 ソーセージ 大豆		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ がらスープ	801
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	2.6
30 金						ごはん			
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	788
	のり酢あえ	ささみ	のり	こまつな にんじん	もやし	砂糖		酢 しょうゆ 削り節	3.1
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほうれんそう	こんにゃく	油	削り節	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。

* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

○ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	5月の平均
エネルギー(kcal)	830	823
食 塩(g)	2.5	2.7