



日 付	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7	火		○	麦ご飯 (皿)	チキンカレー マカロニサラダ ブルーネ	鶏肉 脱脂粉乳 鶏レバー 牛乳	米 麦 ジャがいも カレーパウダー 米油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブルーネ	851	29.5
8 ★	水		○	ご飯	若竹汁 かつおフライ キャベツと絹揚げの味噌炒め	かつおフライ 絹揚げ 牛乳 わかめ とうふ なると	米 米油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが たけのこ ねぎ	772	30.1
9	木		○	ソフト麺	長崎ちゃんぽん 棒餃子 2本 ナムル	豚肉 えび いか かまぼこ 牛乳	麺 ごま油 米油 ごま	棒餃子 キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ 絹さや しょうが 小松菜 もやし だいこん	873	38.7
↓↓↓ 松伏中学校チャレンジ学習献立 ↓↓↓										
10	金		○	鶏おこわ	皐月汁 笹かまと油揚げのチーズ焼き アスパラ入りサラダ ととやき	牛乳 鶏肉 かまぼこ 笹かまぼこ 油揚げ チーズ あおのり	米 もち米 ととやき 米油 さとう	ごぼう にんじん かぶ かぶの葉 絹さや しいたけ ねぎ キャベツ アスパラガス	819	33.0
13	月		○	ご飯	いりどり 竹輪の磯辺揚げ 2本 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ あおのり	米 さといも 米油 さとう 天ぷら粉	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく もやし きゅうり	815	30.7
14	火		○	ご飯	吉野汁 鯖の塩焼き たくあんとキャベツの和え物	鶏肉 とうふ さば 牛乳	米 でん粉 米油 ごま	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな たくあん キャベツ きゅうり	792	37.0
15	水	ヨーグルト		山型食パン	グリーンピースのポタージュ ハンバーグのデミソースがけ 野菜ソテー いちごジャム	牛乳 生クリーム ハンバーグ ハム 飲むヨーグルト	パン ジャム 米油 デミグラスソース さとう バター	グリーンピース たまねぎ ポタージュベーク マッシュルーム キャベツ にんじん ピーマン	854	32.0
16	木		○	地粉うどん	山菜うどん 枝豆しんじょう 3個 ほうれん草の炒め物 バック小魚	鶏肉 枝豆しんじょう 豚肉 牛乳 小魚	麺 米油	さんさい にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ	780	36.3
17 ★	金		○	パプリカライス (皿)	クリームソース イラストコロック 空豆 春キャベツのサラダ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 バター 米油 ホワイトルウ コロック	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム そらまめ キャベツ きゅうり	881	28.0
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 19日は食育の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷										
20	月		○	黒パン 2年：米粉パン	アルファベットスープ ポテトのポローニア風 海と山のサラダ ブルーベリー&マーガリン	海藻 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	パン ブルーベリージャム マーガリン マカロニ ジャがいも 米油 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム もやし	854	27.4
21	火		○	麦ご飯 (皿)	ビビンバ 焼売2個 チンゲンサイの炒め物	豚肉 しゅうまい 鶏肉 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 米油	にんじん だいこん ぜんまい 大豆もやし もやし ほうれん草 たけのこ にら しいたけ しめじ にんにく チンゲンサイ キャベツ	809	32.7
22	水		○	ご飯	新じゃがいものそぼろ煮 はんぺんフライ 大根と三つ葉の和え物	豚肉 はんぺんフライ 牛乳	米 ジャがいも さとう 米油	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース しいたけ しょうが だいこん きゅうり みつば	908	28.3
↓↓↓ 松伏第二中学校チャレンジ学習献立 ↓↓↓										
23	木	ヨーグルト		ソフト麺 (皿)	ミートソース ツナマヨオムレツ 枝豆サラダ 青梅ゼリー	豚肉 ツナマヨオムレツ 飲むヨーグルト	麺 米油 バター 小麦粉 デミグラスソース さとう ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト えだまめ キャベツ もやし	814	33.3
24	金		○	ご飯	生揚げのみそ汁 鶏肉の照焼き 干草炒め	生揚げ 鶏肉の照焼き 炒りたまご かまぼこ 牛乳	米 米油	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうれん草 もやし キャベツ	791	36.4
27	月		○	ご飯	豚汁 ほっけのごま焼き 五目金平 のり佃煮	のり佃煮 豚肉 豆腐 ほっけのごま焼き さつまあげ 牛乳	米 ジャがいも 米油 ごま さとう ごま油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	763	35.5
28	火		○	バターロール (コップ型)	野菜スープ 肉団子のケチャップ煮 2個 こんにゃくサラダ チョコクリーム	鶏肉 肉団子のケチャップ煮 牛乳	パン チョコクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ こんにゃく もやし きゅうり	884	32.2
29	水		○	ご飯	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き 茎わかめの炒め煮	豚肉 さつまあげ 牛乳 くきわかめ	米 ジャがいも 米油 でん粉 さとう ごま ごま油	小松菜 ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	806	30.0
30	木		○	中華麺	タンメン 揚げ餃子 3個 小玉すいか	豚肉 なると 牛乳	麺 米油 ごま油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にら きくらげ 餃子 小玉すいか	823	28.0
31	金		○	麦ご飯 (皿)	ハヤシライス ほうれん草のサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 ジャがいも ハヤシルウ 米油 デミグラスソース	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ	841	28.3

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

※ 5月8日の若竹汁には、新元号になった記念で、お祝いなるとが入っています。

※ 5月17日のイラストコロックは、新元号の文字入りです。

※ 今月は飲むヨーグルトが2回出ます。5月15日はプレーン味、5月23日はマスカット味です。

平均

793

32.0

