

5月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

今月の目標 正しい食事のマナーを身につけよう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
2	木	わかめごはん とり天 むらくも汁 カレーきんぴら お茶プリン	○	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 さつまいも揚げ 大豆	牛乳 スキムミルク 青のり	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ ごぼう 枝豆 にんにく あずき	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 マロニー	ごま油 大豆油 生クリーム	824 kcal 34.4 g 22.3 g 3.4 g
6	金	スパゲッティ・あさりソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	○	鶏肉 あさり ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ セロリ コーン りんご みかん バイン 桃 バナナ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 マーガリン サラダ油 サワークリーム	806 kcal 33.8 g 25.8 g 2.7 g
9	月	フレンチトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のイタリアンサラダ	○	卵 鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 米粉 じゃがいも	バター 生クリーム サラダ油	870 kcal 37.3 g 32.0 g 3.1 g
10	火	ごはん メバルのから揚げ 筑前煮 ポパイサラダ バナナ	○	メバル 鶏肉 うずらたまご	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 いんげん	ごぼう れんこん たけのこ きゅうり えのき茸 干し椎茸 バナナ	米 でん粉 砂糖 里いも	サラダ油 大豆油 ごま油	827 kcal 31.4 g 28.5 g 3.3 g
11	水	ウインナーピラフ シェパードパイ 野菜スープ グレープフルーツ	○	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 赤ピーマン 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも	バター サラダ油	823 kcal 34.8 g 28.5 g 3.3 g
12	木	海鮮塩焼きそば 春巻き パンパンジー フルーツ白玉	○	豚肉 いか えび 鶏肉 くらげ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり もやし 桃 バナナ	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	760 kcal 28.6 g 23.5 g 3.6 g
13	金	ごはん 手作りおからメンチ 若竹みそ汁 ごまネーズ和え アセロラミルクゼリー	○	牛肉 豚肉 おから 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ たけのこ もやし	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごま マヨネーズ	897 kcal 35.0 g 27.4 g 2.3 g
16	月	チキンカレー かぶのサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ かぶ レタス きゅうり にんにく りんご レモン しょうが	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン ごま油	904 kcal 27.8 g 26.5 g 3.0 g
17	火	ごはん かつおと野菜の揚げ煮 炒め野菜のみそスープ 切り干し大根の炒り煮 りんご	○	かつお 豚肉 生揚げ 油揚げ さつまいも揚げ	牛乳	にんじん かぶ葉 小松菜 ピーマン	もやし ねぎ 切り干し大根 りんご しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 サラダ油	809 kcal 32.2 g 23.7 g 2.7 g
18	水	ロールパン キャベツハンバーグマトリョ コーンポタージュ アスパラソテー ゴールドキウィ	○	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ グリーンアスパ トマト	キャベツ コーン エリンギ ゴールドキウィ	パン じゃがいも パン粉	生クリーム マーガリン バター	893 kcal 37.4 g 33.0 g 3.7 g
19	木	ごはん チキン南蛮 豚汁 むらさき和え オレンジ	○	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 大根 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 里いも	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	879 kcal 33.9 g 32.5 g 3.2 g
20	金	ごはん えびしゅうまい マーボードーフ 春雨サラダ タピオカミルクティプリン	○	えび 豚肉 豆腐 ハム 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし きゅうり 切り干し大根 干し椎茸	米 でん粉 春雨 砂糖 タピオカ	ごま ごま油 生クリーム	899 kcal 37.4 g 27.9 g 3.1 g
23	月	ごはん さばの香味ソース たぬき汁 千草和え バナナ	○	さば 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 キャベツ もやし ごぼう ねぎ バナナ	米 砂糖	ごま油 ごま	855 kcal 31.1 g 30.8 g 2.8 g
24	火	焼き豚と野菜のチャーハン 元気の出るレバー ブロッコリーのおかか和え 杏仁豆腐	○	卵 豚肉 豚レバー かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン 大根葉	干し椎茸 ねぎ みかん 桃 バイン バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 大豆油	819 kcal 29.0 g 23.8 g 2.7 g
25	水	ガーリックトースト 春野菜のクリームペンネ ひじきとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー	○	ベーコン ハム	牛乳 スキムミルク ひじき チーズ	にんじん パセリ グリーンアスパ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ペンネ 米粉	生クリーム サラダ油 バター	816 kcal 27.3 g 34.7 g 3.5 g
26	木	ごはん あじのさくさくフライ 韓国風肉じゃが ナムル グレープフルーツ	○	豚肉 あじ ハム	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく グレープフルーツ	米 砂糖 じゃがいも パン粉	ごま油 ごま 大豆油	844 kcal 28.8 g 25.5 g 2.4 g
27	金	タコライス もずく汁 ココアプリン	○	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 スキムミルク もずく チーズ	にんじん トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ レタス ひよこ豆 ねぎ	米 麦 ワンタンの皮 でん粉	サラダ油 大豆油 生クリーム	831 kcal 35.4 g 21.0 g 2.5 g
30	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそしる 納豆和え ヨーグルト	○	豚肉 豆腐 納豆 油揚げ かつお節	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	米 じゃがいも	サラダ油	864 kcal 38.0 g 28.8 g 2.5 g
31	火	ごはん いかのチリソースかけ 生揚げの中華煮 もやしときゅうりの南蛮和え オレンジ	○	いか 豚肉 えび 生揚げ うずらたまご ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ きゅうり たけのこ もやし オレンジ	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油	857 kcal 39.1 g 27.0 g 3.2 g

※材料調達の都合等により献立が変更になる場合があります。

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	846kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.7%	13~20%
脂肪エネルギー比	28.9%	20~30%
塩分相当量(g)	2.9g	2.5g未満

