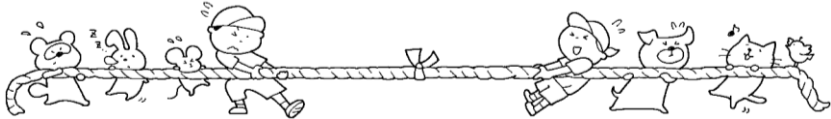


5月の予定献立表

四街道市立四街道西中学校

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	
1	木	わかめごはん ぎせい豆腐 八宝みそ汁 五目きんぴら お茶プリン ← ハ十八夜デザート	○	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ ちくわ わかめ 豆腐 油揚げ	牛乳 スキムミルク わかめ ひじき	にんじん 小松菜 いんげん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸 あずき	米 さつまいも 砂糖	サラダ油 生クリーム	896 kcal 34.3 g 25.7 g 3.6 g
2	金	スパゲッティ・あさりソース ブロッコリーサラダ もちもちココア蒸しパン	○	あさり 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ セロリ レンズ豆 コーン 白いんげん豆	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油	874 kcal 36.7 g 24.3 g 3.4 g
7	水	ごはん かつおとポテトの揚げ煮 キムチ汁 ゴマネーズ和え	○	かつお 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 ピーマン	大根 キムチ 干し椎茸 白菜 キャベツ もやし ねぎ しょうが	米 マロニー 砂糖 じゃがいも でん粉	大豆油 ごま マヨネーズ	819 kcal 35.8 g 24.8 g 2.7 g
8	木	ガーリックトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のイタリアンサラダ カフェオレプリン	○	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 バター 生クリーム	833 kcal 34.9 g 33.8 g 3.1 g
9	金	食べ物で旅行気分～栃木県～ きつねごはん とり天 ばっとう汁 セミノールオレンジ	○	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 昆布 青のり	にんじん 大根葉 小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが しめじ ねぎ セミノール	米 麦 砂糖 でん粉 米粉 小麦粉 じゃがいも	ごま 大豆油 サラダ油	773 kcal 37.0 g 23.2 g 2.9 g
12	月	ごはん さばの味噌煮 むらくも汁 むらさき和え りんご	○	さば 卵 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが りんご	米 砂糖 マロニー	ごま油	820 kcal 31.7 g 28.6 g 2.8 g
13	火	上海焼きそば 揚げぎょうざ パンバンジー ミルクくず餅	○	豚肉 いか くらげ 鶏肉 きな粉	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 きくらげ きゅうり もやし にんにく しょうが	中華麺 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	サラダ油 大豆油 ごま油	795 kcal 34.8 g 30.3 g 4.0 g
14	水	ごはん 山賊焼き スタミナみそ汁 ポパイサラダ	○	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油	801 kcal 34.5 g 26.2 g 2.3 g
15	木	ハヤシライス シーフードマリネ グレープフルーツ	○	豚肉 えび いか ほたて ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム	842 kcal 30.0 g 24.7 g 2.7 g
16	金	豚キムチ丼 わかめスープ 春雨サラダ レモンゼリー	○	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 生揚げ 沖アミなると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	白菜 キムチ ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン	米 春雨 砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	832 kcal 32.2 g 23.1 g 3.8 g
19	月	体育祭応援献立～フレイフレイ西中！～ ガルバンゾーのカレー フレイフレークチキン ひじきのマリネ 飲むヨーグルト	○	鶏肉 大豆 ハム いか	ヨーグルト ひじき チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ ひよこ豆 きゅうり 大根	米 小麦粉 麦 パン粉 じゃがいも コーンフレーク	マーガリン サラダ油 マヨネーズ	916 kcal 36.4 g 21.8 g 3.5 g
20	火	ビビン麺 いかのレモンドレッシングかけ ナタデココボンチ	○	いか 豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく レモン 桃 パイン バナナ みかん	うどん でん粉 砂糖	ごま 大豆油 サラダ油 ごま油	869 kcal 36.9 g 24.2 g 2.8 g
21	水	ウインナーピラフ 新野菜のクリームペンネ かぶのサラダ	○	ベーコン ハム ウインナー	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 グリーンアスパラ	玉ねぎ レタス キャベツ かぶ きゅうり コーン にんにく	米 麦 パンネ 小麦粉	サラダ油 マーガリン バター 生クリーム	792 kcal 26.9 g 33.1 g 3.6 g
22	木	二色そばろ丼 たぬき汁 ごまじゃこサラダ セミノールオレンジ	○	鶏肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	にんじん かぶ菜	ごぼう きゅうり 大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ 枝豆 セミノール	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	806 kcal 34.8 g 22.5 g 2.7 g
23	金	ごはん あじのさくさくフライ ジャジャン豆腐 もやしときゅうりの南蛮和え	○	あじ 豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり もやし 干し椎茸 しょうが	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	848 kcal 33.3 g 31.4 g 2.7 g
26	月	ごはん メダイのオイネーズ焼き 韓国風肉じゃが ナムル	○	めだい 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 いんげん	ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま	794 kcal 30.0 g 23.8 g 2.5 g
27	火	ロールパン キャベツハンバーグトマトソース コーンポタージュ キャロットサラダ	○	豚肉 大豆 卵 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ きゅうり レモン	パン パン粉 砂糖 小麦粉	マーガリン 生クリーム サラダ油	820 kcal 34.0 g 29.7 g 3.4 g
28	水	ごはん カレイのてりかけ 豚汁 納豆和え オレンジ	○	かれい 豚肉 納豆 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし オレンジ	米 里いも 砂糖	サラダ油	803 kcal 32.3 g 23.8 g 2.7 g
29	木	ごはん レバーとポテトの南蛮和え 豆腐の中華煮 杏仁ゼリー	○	豚レバー 豚肉 豆腐 えび あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	にんにく きくらげ ねぎ グリンピース たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ もやし	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	904 kcal 39.0 g 28.1 g 2.5 g
30	金	地場産野菜のタコライス もずくのみそ汁 ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 えび	牛乳 ヨーグルト もずく 昆布 チーズ	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ ひよこ豆 ズッキーニ レタス ねぎ にんにく	米 小麦粉	サラダ油 大豆油	787 kcal 34.2 g 17.5 g 2.7 g



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	831kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.3%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.2%	20～30%
塩分相当量(g)	3.0 g	2.5g未満