

# 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		
				(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	脂質
				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	金	ごはん さわらのから揚げ 豚汁 切り干し大根の含め煮 お茶プリン <b>八十八夜デザート</b>	○	さわら 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ あずき 切り干し大根 しょうが	米 里いも 砂糖 でん粉	サラダ油 大豆油 生クリーム	882 kcal 36.2 g 28.2 g 2.7 g	
7	木	わかめご飯 豆腐のまさご揚げ すいとん汁 コマネース和え 不知火	○	鶏肉 豆腐 大豆 おから 油揚げ 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし 大根 枝豆 ねぎ コーン 不知火	米 小麦粉 でん粉 マヨネーズ ごま 米粉 砂糖	大豆油 生クリーム	832 kcal 34.3 g 24.3 g 3.7 g	
8	金	イタリアンサンド 春野菜のクリームパンネ ひじきのマリネ アセロラゼリー	○	ハム ベーコン いか あさり	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト グリーンアスパラ	玉ねぎ レンズ豆 キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 米粉 パンネ	バター サラダ油 生クリーム	820 kcal 35.5 g 31.0 g 4.3 g	
11	月	ごはん 手作りキャベツメンチカツ 田舎汁 ポパイサラダ なつみ	○	豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ えのきだけ きゅうり なつみ	米 パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 大豆油	872 kcal 35.0 g 28.7 g 2.3 g	
12	火	地場産野菜のタコライス もずく汁 ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 もずく ヨーグルト チーズ	にんじん トマト 小松菜	ねぎ 玉ねぎ ひよこ豆 レタス スッキーニ にんにく	米 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま 大豆油	801 kcal 34.3 g 18.6 g 2.7 g	
13	水	ごはん さばの照り煮 若竹みそ汁 納豆和え りんご	○	さば 納豆 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 小松菜 葉ネギ	たけのこ ねぎ もやし しょうが りんご	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	843 kcal 33.6 g 28.2 g 2.4 g	
14	木	ガーリックトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のカルちゃんサラダ キャラメルプリン	○	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく パセリ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	バター 生クリーム サラダ油	850 kcal 34.1 g 35.3 g 3.1 g	
15	金	ごはん てづくりふりかけ かつおとポテトの揚げ煮 五目豆腐 セミノール	○	豚肉 豆腐 かつお えび かつお節	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ セミノール グリーンピース	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 大豆油	865 kcal 39.1 g 27.0 g 2.3 g	
18	月	スパゲッティあさりソース かぶのサラダ ヨーグルト和え	○	鶏肉 ハム あさり	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ レタス セロリ きゅうり かぶ りんご 桃 バナナ みかん	スパゲッティ	マーガリン オリーブ油 サラダ油 サワークリーム	814 kcal 31.5 g 28.5 g 3.0 g	
19	火	<b>♪食べ物で旅行気分♪～静岡県～</b> ひじきごはん あじのさくさくみそフライ おさく ブロッコリーのおかか和え きなこプリン	○	鶏肉 生揚げ あじ 豆乳 かつお節 きなこ	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ブロッコリー かぶ葉	グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 黒蜜 パン粉	ごま油 大豆油 生クリーム ごま	827 kcal 35.9 g 31.2 g 3.0 g	
20	水	ロールパン 野菜たっぷりミートローフ コーンポタージュ キャロットサラダ 清見オレンジ	○	豚肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	マーガリン 生クリーム サラダ油	831 kcal 34.3 g 29.7 g 3.5 g	
21	木	ごはん いかの南蛮漬け 生揚げの中華煮 華風和え 杏仁ゼリー	○	いか 豚肉 生揚げ うずら卵 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 きゅうり もやし ザーサイ しょうが	米 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	805 kcal 39.7 g 30.2 g 2.9 g	
22	金	ビビンバ わかめスープ ココアくずもち	○	豚肉 鶏肉 豆腐 沖アミなると	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	切り干し大根 ぜんまい もやし ねぎ もやし にんにく	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	841 kcal 32.6 g 20.2 g 3.0 g	
26	火	ごはん 山賊焼き 塩肉じゃが もやしときゅうりの南蛮和え バナナ	○	豚肉 鶏肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん 葉ネギ	玉ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが バナナ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 大豆油	896 kcal 33.5 g 23.7 g 2.8 g	
27	水	ポークカレー 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 チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	909 kcal 32.2 g 26.9 g 2.8 g	
28	木	キムチ焼きそば 春巻き バンバンジー フルーツ白玉	○	豚肉 鶏肉 くらげ	牛乳	にんじん 江戸菜	玉ねぎ もやし キムチ きゅうり キャベツ みかん バナナ 桃	中華麺 砂糖 小麦粉 白玉餅	ごま油 大豆油 ごま サラダ油	775 kcal 27.2 g 25.6 g 4.0 g	
29	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 炒め野菜のみそスープ じゃこポテト レモンゼリー	○	豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく レモン	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま油	916 kcal 35.5 g 31.9 g 2.8 g	



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	851kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.1%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.2%	20~30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満