



# 5月分 給食献立予定表

相馬市立向陽中学校



日付	主食	学校行事予定	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	ごはん		牛乳 チキンライス 大根サラダ かしわもち	846 26.6 16.0 3.22	牛乳 とり肉	かまぼこ	だいこん にんじん たまねぎ コーン	みずな レタス マッシュルーム グリーンピース	給食用精米 バター かしわもち 青じそドレッシング	強化米 ごま
7 (木)	めん		牛乳 味噌ラーメン 中華サラダ しゅうまい	905 39.1 24.1 4.30	牛乳 シューマイ 錦糸卵	ぶた肉 ハム	きゅうり ねぎ にんじん にら	もやし キャベツ コーン しなちく	中華めん ドレッシング	マロニー
8 (金)	ごはん	家庭訪問 B日程	牛乳 麦ごはん 肉じゃが あじのマリネ ふりかけ	887 34.3 23.8 2.96	牛乳 なまあげ	ぶた肉 あじ	にんじん さやいんげん きゅうり 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ 黄ピーマン	給食用精米 強化米 つきこんやく 上白糖	おおむぎ じゃがいも 大豆サラダ油 片栗粉
11 (月)	ごはん	家庭訪問 B日程	牛乳 豚キムチ丼 かぶのスープ キュウリとキャベツのそくせき漬け	810 32.1 21.4 4.32	ぶた肉 牛乳 とうふ	とり肉 かつお節	しょうが ねぎ にら きゅうり	にんにく キムチ キャベツ かぶ	給食用精米 キムチ 上白糖	おおむぎ ごま マロニー
12 (火)	パン	家庭訪問 B日程	牛乳 食パン ささみのレモン漬 ストロベリージャム 卵とキャベツのスープ ソフール	804 38.6 25.2 2.95	ウィンナー ソフール 牛乳	卵 とり肉	キャベツ にんじん レモン	たまねぎ こまつな レタス	ジャム 大豆サラダ油 パン	片栗粉 上白糖
13 (水)	ごはん	家庭訪問 B日程 眼科検診	牛乳 たけのこごはん のり和え けんちん汁	723 27.9 17.7 3.18	とり肉 牛乳 とうふ かつお節	あぶらあげ のり みそ	たけのこ 干しいたけ ほうれんそう だいこん	にんじん ねぎ もやし ごぼう	給食用精米 上白糖 じゃがいも	強化米 サラダ油 こんにやく
14 (木)	ごはん	家庭訪問 B日程	牛乳 チキンカレー 福神漬 フルーツ杏仁	826 23.5 19.5 3.07	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ グリーンピース しょうが 黄桃缶	にんじん にんにく チャツネ みかん缶詰	給食用精米 じゃがいも 杏仁ゼリー	おおむぎ サラダ油
15 (金)	ごはん	家庭訪問 B日程	牛乳 わかめごはん なめこ汁 コロッケ ごぼうサラダ	847 27.5 21.6 4.00	牛乳 とうふ いわし	ツナ みそ	わかめご飯の素 ごぼう きゅうり ねぎ	だいこん にんじん なめこ	給食用精米 強化米 大豆サラダ油 マヨネーズ	おおむぎ 野菜コロッケ マカロニ 和風ドレッシング
18 (月)	ごはん	教育実習 開始	<b>日本型食事の日</b> 牛乳 麦ごはん ほっけの塩焼き 味噌汁 海苔 春キャベツのおひたし じゃがいもの味噌汁	729 33.0 15.4 3.04	牛乳 あまのり あぶらあげ かつお	ほっけ とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり にら もやし	じゃがいも おおむぎ	給食用精米 強化米
19 (火)	パン		牛乳 きな粉揚げパン ミネストローネ ミモザサラダ	727 26.5 29.9 2.68	きな粉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	スナッペンどう きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ レタス にんじん セロリー	パン 大豆サラダ油 マカロニ 無塩バター	上白糖 マヨネーズ じゃがいも
20 (水)	<b>相双陸上大会のため お弁当の日</b>									
21 (木)	めん	歯科検診	<b>カミカミ献立</b> 牛乳 五目うどん かき揚げ ゼリー	867 43.2 23.3 4.47	かまぼこ あぶらあげ だいち 桜えび	かまぼこ かつお いか短冊 焼竹輪	干しいたけ ねぎ にんじん ゼリー	ごぼう しょうが たまねぎ	ソフトめん 大豆サラダ油	小麦粉
22 (金)	ごはん		牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ 千草和え わかめの味噌汁	840 34.1 23.7 3.64	牛乳 いか短冊 わかめ かつお節	とり肉 とうふ みそ	にんにく にんじん しょうが	キャベツ ねぎ だいこん	給食用精米 強化米 さとう 大豆サラダ油	おおむぎ ごま 片栗粉 白いり胡麻
25 (月)	ごはん		牛乳 麦ごはん ひじきのつくだ煮 酢豚 小松菜ナムル	834 27.2 22.4 2.55	牛乳 鉄っ子ひじき ツナ	ぶた肉 うずらの卵	しょうが にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	給食用精米 強化米 でん粉 上白糖	おおむぎ ごま油 大豆サラダ油
26 (火)	パン	内科検診	牛乳 メンチカツサンド マロニスープ 和風ツナサラダ	892 33.0 36.9 5.92	メンチカツ とり肉 ツナ	牛乳 わかめ乾燥	レタス にんじん たまねぎ きゅうり	干しいたけ キャベツ しょうが	パン マロニー	大豆サラダ油 マヨネーズ
27 (水)	ごはん		牛乳 ごはん かわりきびら にらたま汁 サバの塩焼き	864 35.4 25.0 4.18	牛乳 だいち とうふ かつお節	さつま揚げ 卵 みそ さば	ごぼう にら えのきたけ	にんじん たまねぎ	給食用精米 糸こんにやく 上白糖	強化米 大豆サラダ油
28 (木)	ごはん	避難訓練 内科検診	<b>鉄分アップ献立</b> 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ	772 30.8 24.8 3.80	牛乳 ぶた肉 干ひじき	とうふ みそ ツナ缶	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく	ねぎ 筍水煮 にら しょうが	給食用精米 強化米 ごま油 和風ドレッシング	おおむぎ でん粉 大豆サラダ油
29 (金)	ごはん	内科検診	牛乳 ハヤシライス シルバーサラダ 冷凍バイン	948 25.3 30.6 3.22	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳 錦糸卵	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	にんにく にんじん グリーンピース チャツネ	給食用精米 強化米 バター マヨネーズ	おおむぎ じゃがいも マロニー
月平均の栄養素				820	カロリー(kcal)	830.6	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。			
				30.0	タンパク(g)	31.7				
				25.0	脂肪(g)	23.6				
				3.0	塩分(g)	3.62				



朝ごはんを食べて登校してますか？

過ごしやすい季節になってきましたね♪新学期が始まり早くも1か月新しい学年には慣れましたか？  
5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ1日のエネルギーのもとになる朝ご飯をしっかり食べて元気に登校しましょう！

