



# 令和5年5月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分量 g
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	月	ごはん 牛乳	豚肉コロッケ 若竹汁 かしわもち	豚肉 豆腐 かまぼこ(小麦) わかめ	じゃが芋 ラード 小麦粉 パン粉(小麦 大豆) 油 水あめ でんぶん 砂糖 小麦 米粉 砂糖 油	玉ねぎ たけのこ えのき ねぎ	E 857 kcal P 22.7 g F 21.6 g C 147.4 g 塩 2.1 g
2	火	パン 牛乳	ハンバーグのきのこケチャップソースかけ 野菜スープ 粉ふき芋  	豚肉 鶏肉 豚肉	ラード でんぶん 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ しめじ トマト 人参 もやし 玉ねぎ パセリ パセリ	E 797 kcal P 33.5 g F 27.1 g C 105.8 g 塩 4.3 g
8	月	ナン 牛乳	キーマカレー 野菜の和風ドレッシングあえ 	牛肉 豚肉	油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり	E 640 kcal P 27.5 g F 22.6 g C 85.8 g 塩 3.8 g
9	火	パン 牛乳	ピーマンの肉詰フライ 豚肉と野菜の炒め物 	豚肉 鶏肉 豚肉	黒砂糖 米粉 小麦粉 パン粉 油 油 しらたき	玉ねぎ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜	E 857 kcal P 35.2 g F 33.6 g C 103.9 g 塩 2.8 g
10	水	レスレビ 牛乳	肉団子のスープ ビーフンサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	でんぶん チキンオイル 大豆油 砂糖 水あめ 油 ビーフン 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 もやし パセリ きゅうり キャベツ 人参	E 803 kcal P 26.6 g F 18.8 g C 132.2 g 塩 4.3 g
11	木	ごはん 牛乳	菜めし きんぴら包み焼き ふくいめくみ汁 きゅうりのさっぱり和え	かつお節 鶏肉 豆腐 ゼラチン 豆腐 あげ 打ち豆 みそ	砂糖 ごま油 でんぶん 砂糖 ごま	青菜 ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜 えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜	E 720 kcal P 28.4 g F 18.5 g C 116.1 g 塩 4.7 g
12	金	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがしょうゆかけ 具だくさんみそ汁 大根のゆかりあえ 	鯖 豚肉 みそ あげ	こんにやく	生姜 もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 赤しそ	E 855 kcal P 37.4 g F 36.2 g C 105.5 g 塩 2.7 g
15	月	ごはん 牛乳	マーボー丼 小松菜ともやしのひたし 	絹厚揚げ 豚肉 みそ 赤みそ	砂糖 でんぶん 砂糖	人参 しいたけ ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参	E 778 kcal P 33.3 g F 26.0 g C 108.0 g 塩 2.8 g
16	火	パン 牛乳	豆乳のクリームスープ コールスローサラダ イチゴジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳	じゃが芋 油 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ きゅうり 人参 いちご	E 783 kcal P 27.9 g F 24.5 g C 117.3 g 塩 3.3 g
17	水	ごはん 牛乳	鯖のマヨネーズ焼 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ポイルキャベツ	鯖 味噌 豆腐 あげ	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	E 811 kcal P 37.6 g F 29.0 g C 105.7 g 塩 3.0 g
18	木	ごはん 牛乳	ゆかりご飯 小煮しめ チンゲンサイの昆布和え 	厚揚げ 鶏肉 こんぶ	こんにやく 砂糖	赤しそ 人参 枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参	E 730 kcal P 30.2 g F 20.8 g C 111.2 g 塩 4.0 g
19	金	ごはん 牛乳	ロースチキンのトマトソースかけ マーミナチャンプルー 	鶏肉 豚肉 さつまいあげ(小麦、大豆油) かつおぶし	でんぶん 砂糖 油	玉ねぎ トマト キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	E 852 kcal P 35.0 g F 30.0 g C 116.3 g 塩 1.9 g
22	月	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ 回鍋肉	豚肉 豚肉 みそ 赤みそ	油 ラード パン粉 でんぶん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	E 777 kcal P 25.1 g F 22.5 g C 124.3 g 塩 1.4 g
23	火	パン 牛乳	鶏肉のあまだれかけ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	砂糖 でんぶん	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし パセリ	E 772 kcal P 35.4 g F 28.5 g C 92.8 g 塩 4.7 g
24	水	ポトフ 牛乳	ブロッコリーの酢醤油和え 	ウインナー	じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	E 775 kcal P 25.4 g F 36.3 g C 93.0 g 塩 3.8 g
25	木	ごはん 牛乳	ひじきの油炒め ほうれん草とキャベツのごま油風味 	ひじき あげ 豚肉 さつまいあげ(小麦、大豆油)	こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごま油	人参 グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ	E 688 kcal P 24.0 g F 16.4 g C 112.6 g 塩 2.4 g
26	金	ごはん 牛乳	ホークカレー フルーツのマスカットゼリー添え 	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト 黄桃 バイン シャインマスカット	E 828 kcal P 21.7 g F 18.2 g C 152.6 g 塩 2.3 g
29	月	ごはん 牛乳	豚肉と野菜の韓国風炒め 春雨スープ	豚肉 鶏肉	しらたき ごま油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ 生姜	E 688 kcal P 29.7 g F 17.3 g C 108.2 g 塩 2.4 g
30	火	パン 牛乳	じゃがいものミートソース煮 大根とツナのサラダ	豚肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース トマト 大根 きゅうり 人参 コーン	E 779 kcal P 29.9 g F 25.1 g C 115.2 g 塩 3.6 g
31	水	ごはん 牛乳	鯖の味噌煮 寄せ鍋	さば みそ 鶏肉 豆腐 あげ	砂糖 でんぶん でんぶん こんにやく	白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜	E 859 kcal P 34.4 g F 32.1 g C 111.5 g 塩 2.6 g

★ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。 ★ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。  
 食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。 ★ 米は、R4年度数質市産あきさきりを使用します。  
 ★ ねぎ、キャベツ、たけのこ、えのきだけ、打ち豆は県産のものを使用する予定です。

## 旬の野菜を食べよう!

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高いです。この時期ならではの旬の味を楽しみましょう。



### たけのこ

香り高い、生のたけのこが食べられるのは今だけです。食物繊維が豊富でお腹の調子をととのえます。



### 新じゃがいも

ビタミンCが豊富です。塩ゆでや煮物にするとおいしいです。



### 春キャベツ

葉がやわらかく、甘みもたっぷりです。ビタミン類が豊富で、体の調子を整えてくれます。

