

# 令和6年5月 予定献立表

松陵中学校

日	曜日	主食	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）			栄養成分 E kcal Pたんぱく質 F脂質 C炭水化物 塩 食塩相当量
				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	水	牛乳	チキンソテー トマトソースがけ キャベツスープ ポイルブロッコリー	鶏肉 ベーコン	油 砂糖	トマト パセリ 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ ブロッコリー	E 900 kcal P 36.6 g F 29.4 g C 125.6 g 塩 4.9 g
2	木	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ 若竹汁 キャベツときゅうりの県産梅風味和え クリームソーダ風ゼリー	豚肉 豆腐 かまぼこ(小麦) わかめ 豆乳 寒天 ゼラチン	油 ラード バン粉 でんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 水飴	かぼちゃ 玉ねぎ たけのこ えのき ねぎ キャベツ きゅうり 梅 しそ メロン	 E 782 kcal P 22.2 g F 20.5 g C 129.7 g 塩 2.7 g
7	火	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	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 レーズン キャベツ きゅうり 人参	E 660 kcal P 27.3 g F 24.3 g C 87.4 g 塩 3.6 g
8	水	ごはん 牛乳	いりどり 小松菜ともやしのごま和え しそ味ひじきFe	鶏肉 さつまいも(小麦、大豆油) ひじき 寒天	こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 砂糖 キヌア 水飴 油 大豆油	たけのこ ごぼう 人参 しいたけ 枝豆 小松菜 もやし 人参 しその実	E 724 kcal P 28.2 g F 18.3 g C 118.6 g 塩 3.0 g
9	木	牛乳	おひょうフライ 揚げとじゃが芋のみそ汁 ポイルキャベツ 1食ウスターソース	おひょう あげ わかめ みそ	小麦 バン粉 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 人参 玉ねぎ りんご	E 753 kcal P 29.3 g F 19.6 g C 120.9 g 塩 3.0 g
10	金	牛乳	中華丼 わかめスープ	豚肉 わかめ ベーコン	油 でんぷん ごま油 でんぷん	もやし 人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース 生姜 キャベツ えのき コーン	E 707 kcal P 28.8 g F 17.9 g C 113.3 g 塩 2.9 g
13	月	牛乳	焼餃子 チャプチェ もやしと小松菜のナムル	豚肉 鶏肉 大豆粉 豚肉	小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぷん 水あめ 砂糖 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 生姜 にんにく しいたけ 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	E 745 kcal P 24.2 g F 16.9 g C 128.9 g 塩 1.9 g
14	火	牛乳	餅のゴママヨ焼き ミネストローネ ほうれん草のソテー	 餅 ベーコン	ごま エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 油	玉ねぎ 人参 玉ねぎ セロリ スズキニ トマト にんにく ほうれん草 キャベツ 人参	E 820 kcal P 33.3 g F 35.9 g C 92.1 g 塩 4.3 g
15	水	牛乳	ポトフ ブロッコリーの酢醤油和え チョコプリン	ウインナー	じゃが芋 砂糖 砂糖 でんぷん 植物油脂 ココア カカオ 米粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	E 817 kcal P 25.7 g F 37.7 g C 102.2 g 塩 3.8 g
16	木	牛乳	紅鮭わかめご飯 たけのこミンチカツ かまぼこ豆腐のすまし汁 ゆかりキャベツ	 鮭 わかめ 豚肉 豆腐 かまぼこ(小麦)	油 砂糖 小麦粉 バン粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 赤しそ	E 719 kcal P 24.3 g F 21.2 g C 112.0 g 塩 3.7 g
17	金	牛乳	豆腐の五目煮 甘酢和え 国産アップルフレッシュゼリー	 豆腐 牛肉 豚肉	砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 グリンピース キャベツ もやし 人参 りんご	E 813 kcal P 31.6 g F 21.7 g C 130.8 g 塩 3.0 g
20	月	牛乳	酢豚 もやしときゅうりのナムル つぼ漬	豚肉	砂糖 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 水あめ 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ たけのこ ビーマン にんにく 生姜 もやし きゅうり 生姜 大根 唐辛子	E 816 kcal P 29.3 g F 25.1 g C 123.0 g 塩 2.7 g
21	火	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 五目スープ イチゴジャム	鶏肉 豆腐 ベーコン	ラード でんぷん 砂糖 油 砂糖 水飴	玉ねぎ えのき しめじ 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ しいたけ 生姜 にんにく いちご	E 761 kcal P 30.5 g F 22.9 g C 108.4 g 塩 3.9 g
22	水	牛乳	肉じゃが ほうれん草の酢醤油和え	 牛肉	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	E 698 kcal P 23.4 g F 15.2 g C 126.5 g 塩 1.8 g
23	木	牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ 具だくさんみそ汁 ポイルキャベツ	鯖 豚肉 みそ あげ	こんにゃく	生姜 もやし 人参 しめじ ねぎ キャベツ	E 856 kcal P 37.6 g F 36.3 g C 103.5 g 塩 2.5 g
24	金	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 黄桃 バイン みかん	E 776 kcal P 21.7 g F 17.3 g C 141.7 g 塩 2.1 g
27	月	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 僧兵汁 ふりかけ(のり香味)	あげ 豚肉 みそ 赤みそ のり 青のり	ごま 砂糖		E 743 kcal P 28.4 g F 18.1 g C 121.7 g 塩 5.9 g
28	火	牛乳	オムレツのケチャップソースかけ 田舎スープ ポイルブロッコリー マーシャルビーンズ	卵 ベーコン 脱脂粉乳 大豆粉	砂糖 大豆油 でんぷん(小麦) じゃが芋 ココア 砂糖 大豆油	りんご トマト 白菜 人参 玉ねぎ しめじ パセリ ブロッコリー	E 751 kcal P 27.8 g F 26.8 g C 100.8 g 塩 4.1 g
29	水	牛乳	鶏肉とキャベツのクリーム煮 切り干し大根とツナのサラダ	鶏肉 ツナ(大豆油)	じゃが芋 油 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 切り干し大根 きゅうり 人参 コーン	E 850 kcal P 29.3 g F 28.5 g C 123.9 g 塩 3.7 g
30	木	牛乳	枝豆と切り昆布のごはん 若狹牛のスタミナコロケ けんちん汁	豚肉 昆布 牛肉 豆腐	砂糖 油 里芋	人参 枝豆 生姜 大根 人参 ごぼう ねぎ	E 738 kcal P 24.6 g F 20.7 g C 114.9 g 塩 3.4 g
31	金	牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ワンタンスープ	豚肉 昆布 ベーコン	ごま ごま油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ ニラ 白菜 人参 大根 にんにく りんご 唐辛子 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	E 708 kcal P 29.8 g F 17.3 g C 113.3 g 塩 2.2 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。

★ 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。

★ ねぎ、キャベツ、大豆、さといも、トマト、梅肉、さわら、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。

物質の都合により、献立を変更する場合があります。

★ 米は、R5年度教習市産あきさきりを使用します。

★