



5 月 献 立 予 定 表



足利工業高校定時制

日 付	献 立 名	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる	
			1群	2群	3群	4群		
			乳・乳製品・卵	魚介・肉・豆	野菜・いも・果物	穀類・種実・油脂・砂糖		
1 木	たけのこごはん カツオフライ 野菜炒め わかめの酢の物 かきたま汁 かしわもち 牛乳	895 31.5 24.6 5.2	牛乳 鶏卵	油揚げ とり肉 かつお しらす かまぼこ	グリーンピース たけのこ にんじん キャベツ もやし にら わかめ しいたけ みつば きゅうり	精白米 サラダ油 パン粉 小麦粉 でん粉 グラニュー糖 かしわもち		
2 金	塩だれ豚丼 磯和え みそ汁 バナナ 牛乳	883 31.8 27 3	牛乳	豚肉 豆腐	にんじん キャベツ ねぎ こまつな きくらげ はくさい ほうれんそう 青のり こねぎ バナナ だいこん	精白米 ごま油 大麦 大麥		
7 水	麦飯 鶏肉の竜田揚げ (オーロラソース) 菜の花が-リッ炒め がんもと野菜の煮物 みそ汁 アセロラゼリー 牛乳	973 32.3 33.3 2.6	牛乳	とり肉 がんもどき	なばな たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし いんげん だいこん しいたけ えのき キャベツ	精白米 サラダ油 大麦 でん粉 マヨネーズ 三温糖 アセロラゼリー		
8 木	麦飯 たらのみそマヨネーズ焼き もやしとにらのピリ辛炒め すき焼き風煮 みそ汁 牛乳	835 37 25.9 3.7	牛乳	たら 豚肉 豆腐	パセリ たまねぎ わかめ にんじん もやし しめじ こねぎ にら ねぎ はくさい えのき しらたき	精白米 マヨネーズ 大麦 サラダ油 三温糖		
9 金	鶏南蛮うどん いなり寿司 ブロッコリーと卵のサラダ いちごヨーグルト 牛乳	803 28.9 29.6 5.5	牛乳 鶏卵 ヨーグルト	とり肉 油揚げ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ブロッコリー ごぼう レタス	うどん ごま油 精白米 マヨネーズ		
12 月	麦飯 豚肉のプルコギ風 豆腐ナゲット 春雨サラダ みそ汁 牛乳	840 32.5 28.3 2.9	牛乳	豚肉 かに風味かまぼこ 豆腐	ピーマン たまねぎ えだまめ にんじん もやし にんにく しょうが きゅうり ごぼう キャベツ	精白米 大麦 ごま油 三温糖 ごま はるさめ サラダ油 小麦粉 ドレッシング		
13 火	チキンカレーライス 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	889 26.6 27.2 4.1	牛乳	とり肉	にんじん じゃがいも パセリ たまねぎ だいこん かいわれだいこん キャベツ みずな	精白米 バター 大麦 カレールウ ドレッシング		
14 水	麦飯 白身魚フライ 春キャベツのソテー ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳	936 36.3 26.9 3.2	牛乳 チーズ	たら 豚肉 大豆	にら キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	精白米 サラダ油 大麦 バター パン粉 小麦粉 フランスパン		
15 木	キンパ丼 キャロットサラダ 中華スープ マンゴープリン 牛乳	848 32.5 27.2 3.5	牛乳 鶏卵	豚肉 豆腐	ほうれんそう にんにく にんじん たくあん のり たまねぎ ねぎ わかめ えのき	精白米 ごま油 ごま 大麦 ドレッシング グラニュー糖 マンゴープリン		
16 金	麦飯 あじのねぎ塩焼き 焼きそば ごぼうサラダ 豚汁 牛乳	911 35.8 28 3.1	牛乳	あじ 豚肉	にんじん ねぎ キャベツ もやし ピーマン こんにゃく ごぼう とうもろこし だいこん じゃがいも	精白米 サラダ油 大麦 マヨネーズ 中華めん ドレッシング		
19 月	麦飯 チンジャオロース 春巻 中華サラダ わかめスープ オレンジ 牛乳	895 26.9 32.8 3.3	牛乳	豚肉 かに風味かまぼこ	ピーマン もやし たけのこ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし オレンジ わかめ ねぎ	精白米 ごま油 大麦 サラダ油 春巻の皮 ドレッシング ごま		
26 月	塩ラーメン はんぺんチーズフライ 大豆ツナサラダ チョコクレープ 牛乳	876 35.9 36.6 5	牛乳 チーズ	豚肉 はんぺん ツナ 大豆	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが こまつな にんにく	中華めん ごま油 パン粉 小麦粉 サラダ油 チョコクレープ ドレッシング		
27 火	麦飯 タンドリーチキン スパゲティソース (バジル) シーザーサラダ ABCスープ 牛乳	860 32.2 25.9 2.6	牛乳 ヨーグルト	とり肉 ウインナー	ブロッコリー にんにく レタス にんじん しょうが トマト たまねぎ バジル キャベツ えのき	精白米 カレー粉 大麦 クルトン オリーブ油 マカロニ ドレッシング スパゲティ		
28 水	ごはん いかのメンチカツ 春雨チャプチェ ひじき煮 みそ汁 焼プリンタルト 牛乳	854 28.2 21.3 3.3	牛乳	いか 油揚げ	にんじん たまねぎ もやし にら ひじき しらたき えだまめ ねぎ じゃがいも	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 パン粉 小麦粉 はるさめ プリンタルト		
29 木	中華丼 ポークシューマイ ナムル 卵スープ 牛乳	862 35.9 22.1 4.7	牛乳 鶏卵	豚肉 なると	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きくらげ チンゲンサイ のり もやし きゅうり みずな	精白米 ごま油 大麦 でん粉 ドレッシング 三温糖 しゅうまいの皮		
30 金	ポークカレーライス コブサラダ かぶのコンソメ煮 グレープフルーツ 牛乳	970 29.8 33.4 3.9	牛乳 鶏卵	豚肉 ウインナー	にんじん じゃがいも ブロッコリー たまねぎ かぶの葉 カリフラワー グレープフルーツ かぶ	精白米 カレールウ 大麦 バター ドレッシング		

※都合により献立を変更する場合があります



【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】

エネルギー 860kcal たんぱく質 32g 脂質 24g 塩分 2.5g