

5月 給食献立予定表

学悠館高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全に	血や肉になる	体の調子を整える	力や体温となる
			1群 乳・乳製品・卵	2群 魚介・肉・豆・ 豆製品	3群 野菜・いも・果物	4群 穀類・油脂・砂糖
1(木)	エビピラフ 野菜肉団子 ハムのマリネサラダ コーンチャウダー 牛乳	945 34.5 28.2 3.7	牛乳 スキムミルク	エビ とり肉 ハム	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり えだまめ じゃがいも コーン しめじ	こめ 大麦 薄力粉 バター
2(金)	三色ちらし寿司 いわしごま味噌煮 ほうれん草のごま和え 若竹汁 牛乳 柏餅	817 32.8 18.9 3.4	牛乳 たまご	いわし エビ とうふ みそ	ほうれん草 わかめ きぬさや もやし たけのこ	こめ さとう 柏餅
7(水)	大豆のドライカレーライス チキンナゲット チーズサラダ トマトとレタスのスープ 牛乳	892 36 30.1 3.2	牛乳 チーズ	豚肉 とり肉	にんじん レタス トマト きゅうり ピーマン ニンニク キャベツ しめじ	こめ 大麦 さとう オリーブ油
8(木)	ごはん 千草焼き 肉豆腐 味噌汁 牛乳	835 33.5 24.8 2.5	牛乳 たまご	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう こまつな じゃがいも きぬさや しいたけ たまねぎ	こめ さとう サラダ油
9(金)	ごはん 回鍋肉 もやしときゅうりの中華和え かきたま汁 牛乳 中華ごま団子	935 33.1 27.2 2.4	牛乳 たまご	ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう 片栗粉 中華ごま団子 ごま油 サラダ油
12(月)	親子丼 菜の花の辛子マヨ和え 味噌汁 牛乳 フルーツポンチ	880 39.6 21.8 2.5	牛乳 たまご	とり肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 菜の花 りんご コーン もも バナナ たまねぎ キウイフルーツ	こめ 大麦 さとう マヨネーズ
13(火)	ごはん ポークステーキ かぼちゃサラダ 味噌汁 牛乳	887 29.5 34.1 3.5	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ	かぼちゃ もやし にんじん わかめ たまねぎ しめじ きゅうり	こめ マヨネーズ サラダ油
14(水)	たけのこごはん 白身魚フライのタルタルソースがけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 牛乳 アセロラゼリー	863 27.9 29.1 3.8	牛乳 たまご	スケソウダラ とり肉 しらす みそ	こまつな わかめ パセリ たまねぎ かんぴょう	こめ 薄力粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油
15(木)	ツナコーントースト ハムカツ 春キャベツのソテー マカロニサラダ ほうれん草スープ 牛乳	882 33.2 40.3 4.6	牛乳 チーズ	ツナ ハム	にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ ピーマン きゅうり コーン	食パン さとう マカロニ マヨネーズ 薄力粉 パン粉 サラダ油
16(金)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 味噌汁 海藻の和風サラダ 牛乳 ミニたいやき	839 32.5 23.5 2.3	牛乳	とり肉 あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン えのき キャベツ ひじき	こめ はちみつ たいやき
19(月)	もち玄米ごはん 豚肉コロッケ 人参しりしり 味噌汁 牛乳 とちおとめヨーグルト	909 30.1 27.9 2.3	牛乳 ヨーグルト たまご	豚肉 ツナ とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら じゃがいも キャベツ だいこん	こめ もち玄米 薄力粉 パン粉 さとう ごま油 サラダ油
20(火)	ジャンバラヤ コブサラダ フライドポテト ABCスープ 牛乳	808 22.5 24.3 2.7	牛乳	ウインナー	にんじん ピーマン トマト スツキーニ ピーマン たまねぎ アスパラガス じゃがいも	こめ 大麦 マカロニ サラダ油
21(水)	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ピーチゼリー	824 30.2 20.6 3	牛乳	さば あぶらあげ みそ	にんじん 切干大根 こまつな えのき たまねぎ ごぼう	こめ さとう サラダ油
22(木)	盛岡じゃじゃ麺 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉と根菜の煮物 牛乳 オレンジ	861 37.3 32.5 4.3	牛乳	とり肉 ちくわ 大豆 みそ	にんじん ニンニク ねぎ 青のり だいこん しいたけ ごぼう オレンジ	うどん 薄力粉 片栗粉 さとう サラダ油
23(金)	ごはん 酢鶏 わかめとしらたきの中華サラダ 中華スープ 牛乳	909 37.1 27.2 3.6	牛乳 たまご	とり肉 とうふ	にんじん ねぎ ピーマン たけのこ チンゲン菜 わかめ きくらげ たまねぎ じゃがいも	こめ 片栗粉 さとう ごま油 サラダ油
26(月)	ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜炒め 味噌汁 牛乳 いちごレアチーズ	829 30.7 28.8 3.3	牛乳 レアチーズ	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう にら しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう サラダ油
27(火)	ごはん アジの南蛮漬け きんぴらごぼう なめこの味噌汁 牛乳 ミルクプリン	899 33.1 28.2 2.6	牛乳	あじ とうふ みそ	にんじん しょうが ピーマン ごぼう とうがらし なめこ ねぎ	こめ 薄力粉 片栗粉 さとう ミルクプリン サラダ油
29(木)	チキンライス オムレツ ゴロゴロサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳	891 30.4 31 3.4	牛乳 スキムミルク たまご	とり肉	にんじん カリフラワー グリーンピース たまねぎ いんげん きゅうり ブロッコリー しめじ	こめ 大麦 サラダ油
30(金)	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 牛乳 いちごブルーチエ	865 34.4 27.7 2.5	牛乳 たまご	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり きぬさや しょうが たまねぎ えのき キャベツ 昆布	こめ 薄力粉 片栗粉 サラダ油

【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34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。