

5月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
2月	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					たけのご飯	肉	米,ごま,砂糖	にんじん,竹の子,干し椎茸,枝豆
					魚の岩石揚げ	魚	ごま,油,てんぷら粉	
					沢煮椀			竹の子,にんじん,ごぼう,ねぎ
					柏餅			
6金	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーライス	肉	米,麦,油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
					マカロニサラダ	かに風味かまぼこ	シエルマカロニ,マヨネーズ,油,砂糖	キャベツ,とうもろこし
9月	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ミートソース	肉	ソフト麺	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト
					コールスロー		油,砂糖	キャベツ,にんじん
10火	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖	しょうが
					ごぼうサラダ		こんにゃく,マヨネーズ,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり
					味噌汁	味噌,油揚げ,豆腐		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
11水	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					魚とじゃが芋の赤ワインソース煮	魚,いんげん豆	じゃが芋,油,小麦粉,でんぷん,	玉ねぎ,ピーマン
					カラフルポタージュスープ	牛乳	ポタージュベース	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,キャベツ,さやいんげん
12木	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚のみそだれかけ	魚,味噌	砂糖	
					もずく汁	もずく,かまぼこ		玉ねぎ,ねぎ,えのきだけ,にんじん
					はちみつレモンゼリー		はちみつ,ゼリーの素	
13金	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					五目豆腐	生揚げ,肉,竹輪	油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,竹の子,干し椎茸,さやいんげん
					コンナムル		ごま,ごま油,砂糖	もやし,にんじん
16月	○	○	○	○	牛乳	牛乳		
					豚骨醤油ラーメン	肉	中華麺,油	きくらげ,玉ねぎ,にんじん,竹の子,もやし,ねぎ
					豆腐の揚げだんご	豆腐,卵,鶏肉	油,でんぷん	にんじん,玉ねぎ
					プリン		プリン	

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
17	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	油,砂糖,でんぷん,小麦粉	しょうが
					キャベツのごまあえ		砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,もやし
					味噌汁	味噌,わかめ	ふ	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
18	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					マカロニグラタン	鶏肉,チーズ,牛乳	エルボマカロニ	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース
					卵とトマトのスープ	肉,豆腐,卵	でんぷん,ごま油	玉ねぎ,トマト,きくらげ
					バナナ			バナナ
20	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					ししゃもの天ぷら	ししゃも	てんぷら粉,油	
					ひじきの炒め煮	ひじき,肉,大豆,あげはん	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,枝豆
					府中朝バックン汁	豆腐,油揚げ,わかめ,味噌,しらす干し		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
23	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					皿うどん	竹輪,肉	皿うどん麺,ごま油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,きくらげ
					バナナケーキ	卵	ホットケーキミックス,バター,砂糖	バナナ
					果物			果物
24	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					広島チキチレモン	鶏肉	油,でんぷん,小麦粉,砂糖	玉ねぎ,にんじん,きくらげ
					すまし汁	豆腐		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ
26	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚の塩焼き	魚		
					野菜のソテー		油	もやし,キャベツ,にんじん
					貝だくさんの味噌汁	味噌	じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ
27	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					ポークビーンズ	大豆,豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト
					スパゲティ	カニ風味かまぼこ	スパゲティ,マヨネーズ	キャベツ,とうもろこし
					ヨーグルト	ヨーグルト		
31	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯, ふりかけ		米,ふりかけ	
					厚揚げの味噌煮	厚揚げ,豚肉	ごま油,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,枝豆
					マンナンサラダ	ツナ,のり	こんにゃく,マヨネーズ,ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 813kcal・平均たんぱく質31g