



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	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
1	金	○	○	○	ご飯 牛乳 かつおとごぼうの揚げ煮 けんちん汁 わかめのきんぴら	牛乳 かつお 豆腐、鶏肉、油揚げ わかめ、しらす干し、のり	米 でん粉、小麦粉、油、砂糖 ごま油	生姜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、枝豆 干し椎茸、にんじん、大根、ねぎ	772 3.0
7	木	○	○	○	炊き込み散らし寿司 牛乳 白みその団子汁 キャベツのごま和え	あなご、錦糸卵 牛乳 鶏肉、油揚げ、みそ、白みそ さつま揚げ、昆布	米、もち米、砂糖 白玉団子 砂糖、白ごま、練りごま	たけのこ、にんじん、干し椎茸 大根、にんじん、白菜、ねぎ キャベツ、にんじん、小松菜	702 2.7
8	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ひきずり 春雨の酢の物 オレンジ	牛乳 鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ ハム	米 ふ、油、砂糖 春雨、白ごま、ごま油、砂糖	糸こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ オレンジ	765 3.0
11	月	○	○	○	スタミナうどん 1食用うどん 牛乳 おかか和え 抹茶おからドーナツ	豚肉、ちくわ 牛乳 しらす干し、かつお節 おから、卵、牛乳	うどん、油、でん粉 砂糖 小麦粉、油、砂糖	きくらげ、にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜、チンゲンサイ 大根、小松菜、にんじん 抹茶	722 3.3
12	火	○	○	○	ご飯 牛乳 豆腐とえびのチリソース炒め もやしとにらのナムル	牛乳 豆腐、えび ちくわ	米 油、砂糖、でん粉、ごま油 白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、干し椎茸、にんにく、生姜 もやし、にら、にんじん	699 2.9
13	水	○	○	○	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン レタススープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉、牛乳、チーズ ウインナー、白いんげん豆	米(黒砂糖) マカロニ、油、パン粉 じゃがいも、油 ゼリー	コーン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ にんじん、玉ねぎ、レタス	755 3.3
14	木	○	○	○	ご飯 牛乳 呉の肉じゃが 小松菜と油揚げの和え物	牛乳 牛肉 油揚げ、しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、糸こんにゃく 小松菜、にんじん、キャベツ	740 2.0
15	金	○	○	○	豆ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ごまキャベツ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ、中みそ	米、もち米 砂糖、でん粉 白ごま	グリーンピース 生姜 キャベツ、にんじん 大根、えのきたけ、にんじん、ねぎ	688 4.4
18	月	○	○	○	わかめラーメン 1食用中華麺 牛乳 ビッグしゅうまい 1食用ボン酢しょうゆ 枝豆サラダ	豚肉、わかめ 牛乳 豚肉、卵 ちくわ	中華麺、油 砂糖、ごま油、しゅうまいの皮 油、砂糖	にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ 玉ねぎ、コーン 枝豆、キャベツ、きゅうり	693 3.5
19	火	○	○	○	ご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ チンゲンサイのおひたし 沢煮椀	牛乳 ししゃも かつお節 豚肉	米 天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、トマト缶 にんじん、キャベツ、スナックえんどう にんじん、板こんにゃく、しめじ、さやいんげん きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、にんじん、甘夏みかん(缶)	711 2.2
20	水	×	×	×	職員研修会のため給食なし				
21	木	○	○	○	ハヤシライス(ご飯、ハヤシライスルー) 牛乳 ミモザサラダ	牛肉 牛乳 卵	米、油、米粉、バター 砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、セロリ、トマト缶 にんじん、キャベツ、スナックえんどう	773 2.6
22	金	○	○	○	ご飯 牛乳 吉野煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 鶏肉、生揚げ わかめ、ちくわ	米 じゃがいも、砂糖、油、でん粉 砂糖	にんじん、板こんにゃく、しめじ、さやいんげん きゅうり、にんじん	735 2.8
25	月	○	○	○	ソフト麺ミートソース 1食用ソフト麺 牛乳 甘夏サラダ	豚ミンチ 牛乳	ソフト麺、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、生姜、トマト缶 キャベツ、にんじん、甘夏みかん(缶)	726 2.4
26	火	○	○	○	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳 高野豆腐、卵 ひじき、ツナ	米 砂糖 砂糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン	757 3.0
27	水	○	○	○	リッチパン 牛乳 ホキのガーリックパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ	(卵) 牛乳 ホキ、粉チーズ	パン(マーガリン) パン粉、油 油、砂糖 マカロニ、油	にんにく、パセリ きゅうり、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ	687 2.7
28	木	○	○	○	照玉子キン丼(ご飯、照玉子キン丼の具) 牛乳 チンゲンサイのスープ 手作りぶどうゼリー	鶏肉、卵 牛乳 ウインナー 寒天、ゼラチン	米、でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま 砂糖 じゃがいも、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ 100%ぶどうジュース	832 3.0
29	金	×	×	×	体育祭のため給食なし *給食はありません。弁当と飲み物を持参してください。				

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。