

令和元年度

5月



献立表



日野市立三沢中学校



日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7火	お赤飯	お祝い紅白肉団子	小松菜のおひたし すまし汁 ミックスフルーツ	ささげ、豚肉 卵、かつお節 かまぼこ はんぺん	牛乳 くきわかめ	小松菜 人参	生姜、ねぎ、玉葱、 干し椎茸、キャベツ エリンギ、みかん缶 パイン缶、黄桃缶	米、もち米 でんぷん	白ごま 米油 ごま油	826 kcal 32.6 g	1日 お祝い献立 令和元年最初の 給食です。 お祝いに赤飯と紅白肉団子を作ります。 フルーツについて 名前を明記して あります。 5月は柑橘類が 多いですが、 すべて国産の ものです。 アレルギー等 のご確認よろ しくお願いし ます。	
8水	麦ご飯	麻婆豆腐	ししゃも唐揚げ ひじきサラダ	豚肉、豆腐 みそ ししゃも ロースハム	牛乳 めひじき	にら 人参	生姜、にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ、胡瓜	米、米粒麦 でんぷん 春雨、きび砂糖	ごま油 米油 白ごま	808 kcal 35.0 g		
9木	肉汁うどん	小松菜ケーキ 河内晩柑	油揚げ 竹輪、豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	干し椎茸、ねぎ もやし、胡瓜 干しぶどう 河内晩柑	うどん、 きび砂糖 薄力粉	ごま油 バター	854 kcal 32.1 g			
10金	ご飯	鯖の味噌煮	キャベツのごま和え 沢煮椀	まさば みそ、豚肉 油揚げ	牛乳	人参	にんにく、生姜 ねぎ、キャベツ もやし、しめじ ごぼう、大根	米 きび砂糖	ごま油 白ごま	771 kcal 34.3 g		
13月	振替休業日											
14火	パンパン	トマト ポテトオムレツ	ポイル野菜の胡麻醤油 とろとろ豆スープ	ベーコン 卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ	人参、トマト トマトジュース 小松菜 ほうれん草	玉葱、にんにく キャベツ、コーン 胡瓜、セロリー カリフラワー、大根	パン じゃが芋 きび砂糖	米油 ごま油 練りゴマ	870 kcal 34.9 g	平山の野菜 5月の地場産農 産物はトマ ト、きゅう り、小松菜 です。 旬の野菜をつ かった献立が たくさん登場 します。	
15水	大豆と牛蒡のそぼろ	搾三絲 青梗菜のスーフ メロン	豚肉、大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 青梗菜 パセリ	ごぼう、干し椎茸 生姜、もやし キャベツ、しめじ 筍、セロリー、メロン	米、 きび砂糖 春雨、でんぷん	米油 ごま油	746 kcal 28.5 g			
16木	みそラーメン	芋餅 ニューサマーオレンジ	豚肉 みそ	牛乳 ワカメ チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	にんにく、生姜 ねぎ、もやし、コーン セロリー ニューサマーオレンジ	中華めん きび砂糖 じゃが芋 でんぷん	ごま油 白ごま 米油	798 kcal 27.9 g			
17金	ご飯	めばるの煮つけ	アーモンドあえ 芋のみぞ汁	めばる 油揚げ、 みそ	牛乳 ワカメ	人参 小松菜	生姜、キャベツ もやし、 えのきたけ、ねぎ	米 きび砂糖 じゃが芋	ごま油 アーモンド	702 kcal 31.8 g		
20月	ご飯	肉じゃが	はたはたのから揚げ のり酢和え	はたはた 豚肉	牛乳 ほしのり	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、 もやし	米、でんぷん 上新粉、 しらたき じゃが芋	米油	759 kcal 28.9 g		
21火	とよま丼	ごぼうチップスサラダ 豆腐のみぞ汁 メロン	鶏肉、卵 豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳 ワカメ	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、干し椎茸 キャベツ、コーン 胡瓜、ごぼう ねぎ、メロン	胚芽米 仙合鮭 きび砂糖 でんぷん	米油	832 kcal 32.1 g			
22水	ソフト フランスパン	鶏肉とカシューナッツ の炒め煮	アスパラとコーンのごま醤油 ハレンチオレンジ	鶏肉 うずら卵	コーヒー牛乳	人参 青ピーマン パセリ アスパラガス	生姜、干し椎茸 筍、玉葱、セロリー コーン、パイン缶	パン でんぷん じゃが芋 きび砂糖	米油 かシューナツ ごま油 白ごま	752 kcal 29.7 g		
23木	大根おろしとツナのスパゲティー	鉄人サラダ おからケーキ	ツナ缶 おから 卵	牛乳 のり めひじき	小松菜 人参	大根、コーン 干しぶどう	スパゲティ きび砂糖 薄力粉	オリーブ油 ごま油 バター	762 kcal 27.0 g			
24金	青豆ご飯	鯉と高野豆腐の 揚げ煮	切干大根の炒り煮 すまし汁	凍り豆腐 豚肉、かつお 油揚げ、豆腐 なると	牛乳 ワカメ	人参 さやいんげん 小松菜	グリーンピース 生姜、ねぎ 切干大根、玉葱 えのきたけ	米、もち米 でんぷん きび砂糖 糸こんにゃく	米油	796 kcal 38.4 g		
27月	黒米ご飯	イカの スパイスフライ	まわかめと胡瓜の梅醤油 ジンジャースープ	イカ ベーコン 鶏肉	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	にんにく、胡瓜 梅干し、筍、しめじ えのきたけ、 セロリー、ねぎ、生姜	米、黒米 でんぷん 薄力粉	白ごま 米油 ごま油	708 kcal 32.9 g	初鯉と高野豆腐の揚げ煮 「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」5月は初 鯉の季節で す。から揚げ にしんが辛だれ をからめます。	
28火	千キンカレーライス	ナッツサラダ 小玉すいか	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト トマト缶	にんにく、玉葱 りんごジャム、 キャベツ、胡瓜 こたますいか	胚芽米、 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター アーモンド	771 kcal 24.8 g			
29水	スープ鮭茶漬	ツナとポテトの オムレツ	ピリ辛きゅうり	甘塩鮭 ツナ缶 卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	人参 小松菜 パセリ	干し椎茸 玉葱、胡瓜	米、米粒麦 じゃが芋 きび砂糖	白ごま 米油 マヨネーズ ごま油	773 kcal 29.6 g		
30木	フレッシュトマトのスパゲティー	ビーンズサラダ 手作り焼プリン	ベーコン 白いんげん豆 卵	牛乳	人参 トマト缶 トマト 青ピーマン	にんにく、玉葱 マッシュルーム 胡瓜、コーン キャベツ	スパゲティ きび砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 米油	765 kcal 27.5 g			
31金	味噌カツ丼	かっぱ漬け もずくのスープ メロン	豚肉 卵、えび 八丁味噌 みそ、鶏肉	牛乳 もずく	小松菜 人参	にんにく、胡瓜 ねぎ、メロン	米、薄力粉 パン粉 きび砂糖 でんぷん	米油 ごま油 白ごま	762 kcal 34.2 g	31日 運動会応援献立 がんばって練習 してきた成果が 存分に発揮でき ますように！ 味噌「勝つ て応援します。		

★今月の地元農産物★ トマト きゅうり 小松菜 さくら卵

※都合により変更する場合があります。