5月　献立表予定表

今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】おもに身体をつくる 無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	【緑】おもに体の調子をととのえる ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭化物	【黄】おもにエネルギーになる 脂質	調味料	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
1 月		ご飯					米			786 kcal 32.1 g
		千草卵	たまご, ツナ	牛乳	赤ピーマン こまつな		砂糖	油	鶏だし, しょうゆ, 塩	
	牛乳	玉葱のそぼろ炒め	鶏肉, 大豆		さやいんげん	新玉葱, しょうが	かたくり粉	油, ごま油	しょうゆ, 酒 とうがらし	
		豚汁	豚肉, 厚揚げ, 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	もやし, ごぼう	じゃがいも こんにゃく		煮干し	
		河内晩柑				河内晩柑				
2 火		ちらし寿司	えび, 油揚げ	しらす	にんじん さやいんげん	ごぼう, 椎茸	米, 上白糖		米酢, しょうゆ	844 kcal 35.5 g
		若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	
	牛乳	おひたし	花かつお		こまつな	はくさい			しょうゆ, みりん	
		かきたま汁	たまご, 豆腐 かつお節	わかめ, 昆布	にんじん, 葉ねぎ	玉葱	かたくり粉		塩, しょうゆ	
		かしわ餅					かしわもち			
8 月		コッペパン					パン			878 kcal 38.9 g
		チーズオムレツ	たまご	チーズ, 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩, こしょう しょうゆ	
	牛乳	スナックえんどうの塩ゆで				スナップえんどう				
		カレービーンズ	蒸しレンズ豆, 豚肉		にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも, 砂糖	油	ｶﾚｰﾙｳ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ, コンソメ	
9 火		ご飯					米			811 kcal 30.7 g
		じゃこカツ	すりみ, 豆腐, えび たまご			玉葱	パン粉	油	酒	
	牛乳	五色和え			こまつな にんじん	キャベツ, もやし, コーン			しょうゆ, みりん	
		根菜汁	油揚げ, 麦みそ		にんじん	だいこん, ごぼう 東京ねぎ	さつまいも こんにゃく		煮干し	
10 水		セルフハンバーガー					バーガーパン			845 kcal 36.9 g
		ハンバーグ	牛肉, 豚肉, 豆腐 大豆, たまご			玉葱	パン粉, 砂糖		塩, こしょう, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, 中濃ソース	
	牛乳	ボイルキャベツ				キャベツ				
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	コーン コーンクリーム, 玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
11 木		ご飯					米			800 kcal 31.4 g
		えびチリソース	えび, たまご			玉葱	薄力粉, かたくり粉, 砂糖	油, 油	塩, 酒, ｽｲｰﾄﾁﾘｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, しょうゆ	
	牛乳	ボイルキャベツ				キャベツ				
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンツァイ	はくさい, 玉葱	はるさめ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
12 金	牛乳	ご飯					米			776 kcal 32.6 g
		豚肉の生姜焼き	豚肉			しょうが	砂糖, かたくり粉		しょうゆ, 酒, みりん	
		大豆の磯煮	大豆, 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, しょうゆ, しょうゆ, みりん	
		みそ汁	油揚げ, 麦みそ	わかめ	こまつな	新玉葱, ぶなしめじ			煮干し	
17 水		クランベリーパインパン				クランベリーパイン	パン			810 kcal 30.2 g
		ほたてのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼き	ほたて					タルタルソース		
	牛乳	ボイルキャベツ				キャベツ			塩	
		さつま芋のスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱	さつまいも		クリームポタージュ	
18 木		ご飯					米			776 kcal 25.1 g
		わかめうどん	かまぼこ, かつお節	わかめ, 昆布	葉ねぎ		うどん		しょうゆ, みりん, 塩	
	牛乳	かぼちゃのかき揚げ	えび, たまご		にんじん, かぼちゃ, さやいんげん	玉葱, ごぼう	薄力粉	油	塩	
		甘酢和え				キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖		米酢, しょうゆ	
19 金		中華丼（ご飯）					米			773 kcal 36.0 g
		中華丼（具）	豚肉, いか, えび うずら卵		にんじん	はくさい, 玉葱 たけのこ, きくらげ	かたくり粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 中華だし	
	牛乳	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			かたくり粉	油		
		レモン和え				キャベツ, きゅうり, レモン	砂糖		米酢, しょうゆ	
22 月		コッペパン					パン			809 kcal 29 g
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
	牛乳	アーモンド煮びたし			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ, みりん	
		中華スープ	ベーコン, 豆腐		チンゲンツァイ にんじん	玉葱, きくらげ	かたくり粉		鶏だし, 中華だし しょうゆ, 塩, こしょう	

5月　献立表予定表

今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料							エネルギー（kcal）たんぱく質（g）
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料	
	無機質		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
23 火		キーマカレー（麦ご飯）					米, 麦			831 kcal 33.2 g
	牛乳	キーマカレー（具）	牛肉, 豚肉		にんじん 青ピーマン	玉葱, 干しぶどう グリンピース	パン粉	油	カレー粉, ｶﾚｰﾙｳ, カレールウ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｿｰｽ, 塩, こしょう	
		トマトのキッシュ	たまご, ロースハム	チーズ, 牛乳	トマト	玉葱			塩, こしょう	
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ, きゅうり, レモン	砂糖	油	米酢, しょうゆ こしょう	
24 水		コッペパン					パン			774 kcal 32.5 g
	牛乳	ポテトミートグラタン	牛肉, 大豆, 豚肉	チーズ	にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも, 砂糖 パン粉	油	塩, こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ, ｳｽﾀｰｿｰｽ	
		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ, 油	米酢, こしょう 白ワイン	
		卵スープ	たまご, ベーコン	わかめ	にんじん, パセリ	玉葱			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
25 木		ご飯					米			857 kcal 31.6 g
	牛乳	シュニツェル	豚肉, たまご				薄力粉, パン粉	油	塩, こしょう	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		クラムチャウダー	あさり, ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
26 金		ご飯					米			778 kcal 31.6 g
	牛乳	鯖の香味焼き	さば			東京ねぎ, しょうが		ごま, ごま油	しょうゆ, みりん	
		煮びたし	花かつお		こまつな	もやし			しょうゆ, みりん	
		若竹汁	豆腐, かつお節	わかめ	葉ねぎ	たけのこ, えのきたけ			しょうゆ, 塩	
		バナナ				バナナ				
29 月		コッペパン					パン			804 kcal 32.8 g
	牛乳	ウインナー	ウィンナー							
		アーモンドソテー			こまつな	キャベツ		アーモンド, 油	しょうゆ, 鶏だし, 塩, こしょう	
		チリコンカン	大豆, 豚肉		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, コーン にんにく	じゃがいも かたくり粉	油	ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ, ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース, 塩, こしょう, 鶏だし	
30 火		牛肉のあんかけ丼（麦ご飯）					米, 麦			817 kcal 33.6 g
	牛乳	牛肉のあんかけ丼（具）	牛肉, たまご かつお節		にんじん こまつな	玉葱, はくさい	かたくり粉		塩, しょうゆ, みりん	
		豆腐の変わり揚げ	すりみ, 豆腐, たまご	しらす	にんじん	玉葱		ごま, 油	酒	
		カミカミあえ	さきいか			キャベツ, きゅうり, コーン, レモン	砂糖		米酢, しょうゆ こしょう	
31 水		コッペパン					パン			832 kcal 37.0 g
	牛乳	チキンのハーブ焼き	鶏肉			にんにく		オリーブ油	イタリアンスパイス, 鶏だし, 塩, こしょう	
		粉ふき芋		あおのり			じゃがいも		塩, こしょう	
		ミルファンティースープ	ベーコン, たまご	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, コーン	パン粉		鶏だし, 塩, こしょう, しょうゆ	
		マーシャルビーンズ					マーシャルビーンズ			

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。