

# 2019年 5月 予定献立表




市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
7 火	ごはん					米	810 kcal	
	焼きししゃも	ししゃも					28.0 g	
	肉じゃが	豚肉		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, たけのこ	じゃがいも, 砂糖	19.6 g	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう, きゅうり, もやし	砂糖	2.5 g	
	果物 (オレンジ)		(牛乳)		オレンジ			
8 水	ガーリックパン					パン	778 kcal	
	チリコンカン	金時豆, ひよこ豆, 豚肉		にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖	25.4 g	
	スパゲティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり, キャベツ	スパゲティ, 砂糖	29.1 g	
			(牛乳)				2.9 g	
9 木	ごはん					米	794 kcal	
	家常豆腐	豚肉, 生揚げ, みそ		にんじん	たけのこ, キャベツ, 枝豆	砂糖	30.5 g	
	くらげの酢の物	くらげ, 卵		にんじん	きゅうり	砂糖	24.6 g	
	果物 (キウイフルーツ)		(牛乳)		キウイフルーツ		2.2 g	
10 金	ごはん					米	799 kcal	
	トンテキ玉ねぎソース	豚肉		青じそ	玉ねぎ, 大根	砂糖	29.7 g	
	根菜汁	鶏肉		にんじん	大根, ごぼう, ねぎ	里芋, こんにゃく	油	23.0 g
	磯香あえ		のり	ほうれん草	きゅうり, えのきたけ	砂糖	2.3 g	
	果物 (パイナップル)		(牛乳)		パイナップル			
14 火	ごはん					米	829 kcal	
	鱈のハーブパン粉焼き	イワシ			にんにく	パン粉	27.4 g	
	ポトフ	ウィンナー, ベーコン		にんじん, プロッコリー	セロリ, かぶ, 玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖	26.1 g	
	たけのこサラダ	ハム	チーズ		キャベツ, たけのこ	砂糖	3.7 g	
	アップルシャーベットの		(牛乳)		りんご			
15 水	ごはん					米	819 kcal	
	ホイコーロー丼	豚肉, みそ		ピーマン, 赤パプリカ	キャベツ, 玉ねぎ, 真パプリカ	砂糖	27.8 g	
	めかたまスープ	卵, ハム	めかふわかめ	にんじん, 小松菜	もやし, ねぎ		23.0 g	
	ナムル	豚肉		にんじん, 江戸菜	もやし, きゅうり	砂糖	4.2 g	
	マンゴーゼリー		エースアガー (牛乳)		マンゴージュース	砂糖		
16 木	ごはん					米	855 kcal	
	ボークカレー	豚肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ	じゃがいも	26.9 g	
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ, きゅうり	砂糖	18.9 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト (牛乳)				2.8 g	
17 金	ごはん					米	804 kcal	
	みそカツ	豚肉, 卵, みそ				小麦粉, パン粉, 砂糖	25.9 g	
	キャベツの味噌汁	みそ	わかめ		キャベツ		23.9 g	
	トマトサラダ	チャーシュー		トマト	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	2.7 g	
	みかんゼリー		エースアガー (牛乳)		みかんゼリー	砂糖		

※(牛乳)はパックの牛乳です

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。

 毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。食育の日 今月は「みそカツ(愛知県)」です。 ※今月は19日が日曜日なので17日に実施します。



日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
20 月	ごはん					米	900 kcal	
	親子丼	鶏肉, 卵	のり	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	29.9 g	
	大豆とごぼうのみそがらめ	大豆, みそ			ごぼう, れんこん	砂糖	17.7 g	
	フルーツ白玉		(牛乳)		みかん, バイリン, 黄桃	白玉もち, 砂糖	3.0 g	
		麦入りごはん					米, 麦	784 kcal
21 火	ピビンバ(具)	豚肉		にんじん, ほうれん草	ぜんまい, もやし	砂糖	24.7 g	
	春雨スープ	ベーコン		にんじん, にら	椎茸	春雨	23.9 g	
	キャベツごまサラダ		(牛乳)	にんじん	キャベツ, きゅうり		3.0 g	
22 水	中華めん					中華めん	825 kcal	
	みそラーメン(つゆ)	豚肉, みそ		にんじん, にら	もやし, 玉ねぎ, ねぎ	油, バター, ごま	32.5 g	
	きゅうりとささみの中華あえ	鶏肉			きゅうり, もやし	砂糖	24.0 g	
	大学芋					さつまいも, 砂糖	3.4 g	
	ミニトマト		(牛乳)	ミニトマト				
23 木	ごはん					米	833 kcal	
	いかのかりん揚げ	イカ			しょうが	かたくり粉, 打ち粉	油	30.1 g
	筑前煮	鶏肉		にんじん, さやえんどう	たけのこ, れんこん, ごぼう	里芋, こんにゃく	油	18.3 g
	果物(りんご)		(牛乳)		りんご		2.2 g	
24 金	ごはん					米	794 kcal	
	キャベツメンチかつ	豚肉, 卵				キャベツ, 玉ねぎ	小麦粉, パン粉	24.6 g
	じゃがいもの味噌汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも	23.5 g	
	小松菜のごまあえ			小松菜, にんじん	キャベツ	砂糖	2.5 g	
	果物(甘夏)		(牛乳)		甘夏			
27 月	スパゲティナポリタン	ハム		にんじん, ビーマン	玉ねぎ, マッシュルーム	スパゲティ	782 kcal	
	ツナの五色ローフ	ツナ, 鶏肉, 卵	チーズ	にんじん, ビーマン	玉ねぎ	パン粉	31.5 g	
	コーンスープ		牛乳		パセリ	玉ねぎ, とうもろこし	じゃがいも, 米粉	28.0 g
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		ほうれん草, にんじん			油	2.6 g
	果物(りんご)		(牛乳)		りんご			
28 火	ゆかりごはん					ゆかり	799 kcal	
	レバーの竜田揚げ	ふたレバー			しょうが	かたくり粉	油	29.5 g
	芋の子汁	豆腐		にんじん	大根, ごぼう, ねぎ	里芋, こんにゃく	油	25.6 g
	小松菜のコーンあえ	ハム		小松菜	もやし, とうもろこし		2.4 g	
	アーモンドカル		(牛乳)			アーモンドカル		
29 水	キムチごはん	豚肉		にんじん, 江戸菜	玉ねぎ, 白菜	米	768 kcal	
	手作りシュウマイ	豚肉			干し椎茸, グリンピース	砂糖, しゅうまいの皮	27.2 g	
	にらたまスープ	卵		にら	玉ねぎ	かたくり粉	27.4 g	
	きゅうりと大根のねぎドレッシングあえ		(牛乳)		きゅうり, 大根, ねぎ	砂糖	2.9 g	
		たけのこごはん	油揚げ, 鶏肉		にんじん	たけのこ, グリンピース	米, もち米, 砂糖	754 kcal
30 木	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉, みそ					32.5 g	
	沢煮椀	豚肉		にんじん, さやえんどう	ごぼう, えのきたけ, ねぎ		25.8 g	
	キャベツの甘酢あえ			にんじん	キャベツ, 大根	砂糖	3.5 g	
	果物(小玉すいか)		(牛乳)		小玉すいか			
31 金	チキンピラフ	鶏肉		にんじん, ビーマン	玉ねぎ	米	883 kcal	
	マカロニクリーム煮	ベーコン, 鶏肉	チーズ, 牛乳	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニ, じゃがいも, 薄力粉	28.6 g	
	フレンチきゅうり				きゅうり, ねぎ	砂糖	26.5 g	
	果物(冷凍みかん)		(牛乳)		みかん		3.1 g	

栄養素の基準値	4月の平均値
830kcal	812 kcal
34.0 g	28.6 g
25.0 g	23.8 g
2.5 g	2.9 g