



5月 献立表



令和3年度

太田市立宝泉中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ	
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実			たんぱく質 (g)
6	木	牛乳	ひじきごはん	厚焼き玉子 若竹汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	枝豆 しいたけ たけのこ えのきだけ	ごはん 砂糖 かしわもち	米油	758 30.0 18.7	5月5日はこどもの日です。過ぎてしまっています。が、かしわもちを出します。今回のかしわちは葉でまいてないものです。が、かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているそうです。	
7	金	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 チョレギサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	たまねぎ にんにく たけのこ 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり	発芽玄米ごはん 米油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 ドレッシング	米油 ごま	806 28.8 22.8		
10	月	牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 豚汁	赤魚 みそ 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう 生姜	ごはん 砂糖 ごま油 じゃが芋	米油 ごま油	758 33.4 17.9		
11	火	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグ野菜ソース パンプキンポターージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	米油	844 30.5 31.2		
12	水	牛乳	わかめごはん	じゃが芋の南蛮煮 もやしの和え物	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし	ごはん じゃが芋 砂糖	米油	779 27.1 19.3		
13	木	牛乳	砂糖揚げパン	みそワンタン 春雨サラダ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし 生姜 にんにく きゅうり	パン 砂糖 はるさめ ワンタン ドレッシング	米油 ごま	771 25.7 24.9		
14	金	牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ピリ辛こんにゃく 野菜たっぷりみそ汁	さけ みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく 玉ねぎ 生姜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま	米油 ごま油	761 32.8 20.1		
17	月	牛乳	ごはん	ホイコーロー 春巻き わかめスープ	豚肉 みそ なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく えのきだけ しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま	米油 ごま油	780 25.2 23.7		
18	火	牛乳	食パン	トマトオムレツ ジャーマンポテト ラビオリスープ	卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	769 28.0 24.1		
19	水	牛乳	ごはん	ピピンバ(肉みそ・ナムル) にら玉スープ ミルメークコーヒー	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	生姜 にんにく もやし しいたけ 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 ミルメークコーヒー ドレッシング	米油 ごま油	809 31.1 25.5		
20	木	牛乳	ロールパン	焼うどん シーザーサラダ	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん ブロccoli	もやし キャベツ きゅうり コーン	パン うどん クルトン	米油 ドレッシング	789 29.2 26.7		
21	金	牛乳	ごはん 韓国のり	韓国風焼き肉 春雨スープ オレンジ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ にんにく もやし しいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油	748 31.2 17.2		
24	月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 れんこん入りきんぴら のっぺい汁	さば みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ れんこん 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん さと芋 片栗粉 ごま	米油 ごま油	805 29.7 23.4		
25	火	牛乳	ココアパン	大豆のミートスパゲティ アスパラサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ ドレッシング	米油	827 31.1 21.9		
26	水	牛乳	ごはん	鶏のから揚げ ピーマンのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 かつおぶし みそ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれん草	生姜 にんにく もやし ねぎ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉	米油	784 33.0 20.9		
27	木	牛乳	はちみつパン	豚肉のワインソース煮 ABCスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	オリーブ油	764 33.8 22.3		
28	金	牛乳	麦ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン きゅうり	麦ごはん じゃが芋	米油 ドレッシング	839 24.3 24.4		
31	月	牛乳	ごはん	白身魚フライ(ソース) 大豆の五目煮 新たまねぎのみそ汁	ホキ 油揚げ 鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく えのきだけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油	825 31.5 21.7		

※都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承ください。野菜は全て加熱してあります。
 ※5月の口座振替日は5月31日(月)です。前日までに入金をお願いいたします。

