



令和6年



5月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	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
				主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)
						魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも類・砂糖	油脂 種実	たんぱく質(g) 脂質(g)
5月3日 憲法記念日	1	水	牛乳	ロールパン	カレーマカロニ だいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ おろしりんご だいこん きゅうり	マカロニ ロールパン じゃがいも	ドレッシング 油	848 30.2 34.6
5月4日 みどりの日	2	木	牛乳	五目ちらし	(五目ちらしの具) さわらの西京焼き 若竹汁 白いたいやき	鶏ひき肉 錦糸卵 さわらの西京焼き	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	干椎茸 れんこん えのきだけ たけのこ	ごはん さとう	油	774 32.1 22.0
憲法記念日												
振り替え休日												
頑張っている みなさん!! 気をつけましょう 水分補給や 塩分タブレット などで塩分も 補給し汗を しっかりふいて 体調管理を しましょう。 《5月の 太田野菜》	3	金										
キャバツ	4	月										
たまねぎ	7	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ピビンパナムル	豚ひき肉 豆腐 味噌 ひきわり大豆	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ 干椎茸 ねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	油 いりごま ごま油	736 31.8 24.9
にんじん	8	水	牛乳	コッペパン チョコクリーム	五目うどん 青豆と鶏肉の炒め物	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	だいこん たけのこ しいたけ	コッペパン うどん でんぶん	油 ごま油	906 33.4 28.1
高山さん	9	木	牛乳	ごはん	鶏肉と春雨の炒め物 きゃべつのみそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン こまつな にら	干椎茸 たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 いりごま ごま油	688 28.9 16.7
小玉すいか	10	金	シヨア	砂糖揚げパン	ささみとわかめのサラダ ワタンスープ	豚肉 サラダチキン なると	シヨア	にら にんじん	きゅうり きゃべつ もやし ねぎ	ワタパン ツイストパン グラニュー糖	油	792 26.1 21.0
太田市産	13	月	牛乳	ごはん	豚肉ときゃべつのみそ汁 ひじき煮 いなか汁	豚肉 みそ 油揚げ 絹揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ピーマン	きゃべつ ねぎ たまねぎ ごぼう 椎茸 だいこん	ごはん さとう じゃがいも	油	786 26.1 20.4
	14	火	牛乳	麦ごはん	ポークカレー カラフルサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	麦ごはん カレールウ さとう	油	850 28.4 27.0
	15	水	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 酢のもの	豚肉 豆腐 うすらの卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干椎茸	ごはん さとう	油	784 28.3 22.2
	16	木	牛乳	ジャンバラヤ	(ジャンバラヤの具) チキンナゲット (2) 鶏肉ときこのジンジャースープ	豚ひき肉 鶏肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ えのきだけ きゃべつ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	805 30.1 32.3
	17	金	牛乳	チーズパン	コーンサラダ 八百屋スパゲティ	ベーコン	牛乳 チーズ	みずな にんじん	きゅうり きゃべつ コーン しめじ たまねぎ	スパゲティ チーズパン さとう	油	787 31.9 28.5
	20	月	牛乳	ごはん	韓国風焼き肉 じゃこの辛味和え たけのこ入り春のみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 じゃこ	にんじん	きゅうり きゃべつ たけのこ	ごはん さとう	油	712 30.0 22.5
	21	火	牛乳	チキンライス	(チキンライスの具) オムレツ 野菜のコンソメスープ	鶏肉 ベーコン オムレツ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	油	718 24.7 16.9
【たけのこ】 今月はたけのこ が献立にたく さん入っています。 旬は 4月~5月で やわらかく おいしい物が たくさん出回 ります。そん なたけのこに は、疲労回復 やたくさんの 食物繊維、集 中力を高めて くれる成分が 入っています。	22	水	牛乳	丸パン横切り	ハンバーグ(ケチャップ) 切り干し大根サラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン うすらの卵	牛乳	にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし たまねぎ	丸パン マカロニ じゃがいも	ごま油 油	774 33.5 29.5
	23	木	牛乳	そばろごはん	(そばろごはんの具) きゃべつのみそ汁 春雨スープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲン菜	つきこんこ たけのこ もやし きゅうり きゃべつ 干椎茸	ごはん さとう	油	738 24.7 18.0
	24	金	牛乳	はちみつパン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 こんにゃくサラダ 小玉すいか	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 小玉すいか きゃべつ きゅうり	じゃがいも はちみつパン ホワイトルウ	ドレッシング	821 32.9 21.3
	27	月	牛乳	ごはん	みそだれ焼き肉 アスパラとコーンサラダ もやしのみそ汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	もやし コーン ねぎ きゃべつ たまねぎ 干椎茸	ごはん さとう	いりごま ごま油 油	739 28.7 25.4
	28	火	牛乳	ハヤシライス	(ハヤシチャーの具) 棒々鶏サラダ	豚肉 サラダチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん ハヤシルウ	ドレッシング	708 22.7 21.3
	29	水	牛乳	パーカーハウス	鮭フライ(タルタル) きゃべつソテー フォースープ	鮭フライ ウィンナー 鶏肉	牛乳	みつば にんじん	きゃべつ コーン 干椎茸	パーカーハウス フォー	油	721 21.0 18.6
	30	木	牛乳	たけのこごはん	(たけのこごはんの具) ポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	たけのこ きゅうり えのきだけ たまねぎ	ごはん ポテトサラダ	油	730 22.7 21.3
	31	金	牛乳	背割れコッペパン	フランクフルト(ケチャップ&マスタード) コーンソテー あさりときゃべつのみそスープ	ベーコン フランクフルト あさり みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	油	825 30.9 25.0

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。