

5月献立表

令和8年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 金	鶏飯 野菜とツナの和え物 フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,のり,ツナ 粉かつお,ヨーグルト	米,さとう,油	干しいたけ,さやいんげん しょうが,もやし,こまつな にんじん,みかん缶,パイン缶 もも缶	777 kcal 34.3 g
7 木	グリーンピースご飯 みそ汁 かつおのごまからめ もやしと青菜の和え物	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,豆腐,かつお	米,さとう,でん粉 小麦粉,油,ごま	グリーンピース,たまねぎ,白菜 こまつな,しょうが チンゲンサイ,もやし,にんじん	801 kcal 42.4 g
8 金	ハヤシライス ハニーサラダ プリン	○	牛乳,豚肉,生クリーム,鶏卵	米,油,じゃがいも バター,小麦粉,さとう はちみつ	にんにく,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ きゅうり	893 kcal 27.8 g
11 月	ココアパン 野菜ときのこのスープ 巣ごもりたまご じゃがいもとたまねぎのカレー炒め	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵	ココアパン,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,しめじ キャベツ,ほうれんそう	748 kcal 36.7 g
12 火	ごはん 五目汁 さばのみそ煮 野菜のごま和え	○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,さば	米,油,さとう,ごま	にんじん,だいこん,えのきたけ ねぎ,しょうが,もやし ほうれんそう	832 kcal 33.4 g
13 水	すき焼き風丼 大根と小松菜の和え物 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉,豆腐,かつおぶし さばぶし	米,油,さとう,でん粉	ねぎ,たまねぎ,にんじん 白菜,こんにゃく,ほうれんそう こまつな,だいこん,きゅうり りんご	759 kcal 33.0 g
14 木	フレンチトースト ポトフ もやしときゅうりのサラダ	○	牛乳,鶏卵,ベーコン 豚肉,ウインナー	食パン,さとう,バター じゃがいも,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ セロリ,パセリ,もやし,きゅうり	730 kcal 33.8 g
15 金	麦ご飯 中華スープ ユーリンチー 中華和え	○	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉	米,おおむぎ,油,ごま油 でん粉,小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん ねぎ,もやし,白菜,きゅうり	797 kcal 29.7 g
18 月	ひじきご飯 みそ汁 赤魚の塩こうじ焼 野菜のおひたし	○	牛乳,大豆,油揚げ,干ひじき かつおぶし,さばぶし 豆腐,赤魚	米,油,さとう,塩こうじ	にんじん,ごぼう,干しいたけ いんげん,キャベツ,ねぎ こまつな,もやし	738 kcal 39.0 g
19 火	あしたばパン 野菜スープ えびグラタン エスニックサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,えび,チーズ	あしたばパン,油,マカロニ バター,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,もやし 白菜,マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり,にんにく	837 kcal 39.4 g
20 水	けんちんうどん 大豆とじゃこの甘辛あげ 果物(サンフルーツ)	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,かまぼこ 大豆,じゃこ	油,うどん,でん粉 さとう,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん こんにゃく,ねぎ,こまつな サンフルーツ	759 kcal 36.6 g
21 木	ツナマヨサンド 鶏肉とたまごのスープ 青菜とコーンのサラダ	○	牛乳,ツナ,チーズ,鶏肉,鶏卵	コッペパン,油,でん粉	レモン,たまねぎ,パセリ にんじん,白菜,こまつな もやし,ほうれんそう コーン缶	768 kcal 35.9 g
22 金	麦ご飯 もずく汁 コロッケ ゆかり和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,もずく,豚肉,チーズ 生クリーム,鶏卵	米,おおむぎ,油,じゃがいも 小麦粉,パン粉	ねぎ,にんじん,にんにく たまねぎ,だいこん,きゅうり	810 kcal 26.5 g
25 月	あげパン(きなこ) 春雨スープ カラフルサラダ	○	牛乳,きな粉,豚肉,うずら卵	ミルクパン,油,さとう,春雨	にんじん,たけのこ,干しいたけ しょうが,ねぎ,こまつな キャベツ,もやし,きゅうり パプリカ,とうもろこし,たまね ぎ	740 kcal 28.6 g
26 火	ごはん(半つき) 四川豆腐 野菜ときくらげの和え物 ぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,豆腐,寒天,ゼラチン	半つき米,油,さとう でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん ねぎ,たけのこ,干しいたけ ザーサイ,もやし,きゅうり きくらげ,ぶどうジュース	806 kcal 36.3 g
27 水	シーフードピラフ マカロニスープ 茎わかめと寒天のサラダ	○	牛乳,鶏肉,えび,いか 茎わかめ,寒天,粉かつお	米,油,バター,マカロニ ごま油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん とうもろこし,グリーンピース しょうが,キャベツ,こまつな だいこん	732 kcal 31.1 g
28 木	ごはん みそ汁 豆あじの南蛮漬け 白菜ときゅうりの和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,豆あじ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう	キャベツ,ねぎ,ほうれんそう たまねぎ,にんじん,きゅうり 白菜	750 kcal 34.7 g
29 金	しょうゆラーメン 小松菜と野菜の和え物 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉,なると,粉かつお	中華めん,油,さとう でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,チンゲンサイ ねぎ,こまつな,しめじ,りんご	838 kcal 31.6 g

今月の栄養価 エネルギー 784kcal たんぱく質 33.9g (基準27.0~41.5g)

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。