

[5月予定献立表]

表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1月	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ菜の花和え 真だくさん汁 かしわもち	鶏肉モモ 油揚げ 牛乳 豚みそカツ かつお節 生揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 大豆油 さといも かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	868 kcal 32.0 g 26.1 g 3.4 g
2火	スパゲティ・ミートソース	○	ブロッコリーサラダ 河内晩柑 ピピビチーズ	豚ひき肉 大豆ミート パルメザンチーズ 牛乳 チーズび・び・び	マカロニ 有塩バター 大豆油 白すりごま 三温糖	にんじん ソテーオニオン 玉葱 しょうが にんにくセロリー マッシュルーム パセリ ブロッコリー とうもろこし 河内晩柑	896 kcal 41.2 g 29.9 g 3.8 g
8月	麦ご飯	○	鉄腕春巻き チンジャオオロス 中華コーンスープ	牛乳 鉄腕春巻き 豚モモ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 なたね油 三温糖 かたくり 粉ごま油	青ピーマン カラフルピーマン たけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイ	808 kcal 31.7 g 27.3 g 2.5 g
9火	白河ラーメン・チャーシュー	○	焼きのり ほうれん草の風味あえ	うずら卵 なたね油 チャーシュー 牛乳 焼きのり ロースハム	中華めん 白ごま	ほうれんそう しなちく ねぎ もやし しょうが	730 kcal 34.1 g 38.1 g 5.3 g
10水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 さばのみそ煮 鶏ひき肉 さつまいも揚げ 鶏肉モモ 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 おじゃがもちポール	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 突こんにゃく たけのこ だいこん 小松菜 ねぎ	801 kcal 33.6 g 21.9 g 3.8 g
11木	給食用食パン	○	パテキャラメル タンドリーチキン2 チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト ダイスチーズ ウィンナー	給食用食パン オリーブ油 大豆油 マカロニ なたね油	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱	817 kcal 38.9 g 28.1 g 3.6 g
12金	焼き肉丼	○	はりはりパンサンスープ チンゲン菜スープ アセロラゼリー	豚モモ 米みそ 牛乳 ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 大豆油 緑豆はるさめ アセロラゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 茎わかめ入ごぶ漬け きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	792 kcal 30.6 g 19.5 g 2.8 g
15月	キムチチャーハン	○	上海バオズ もやしのラー油あえ トックスープ	豚ばら肉 いらたまご 牛乳 上海 包子 わかめ 鶏肉モモ	精白米 ごま油 トック 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさいキムチ漬け たけのこ もやし ほうれんそう だい こん	814 kcal 29.9 g 28.7 g 3.6 g
16火	五目うどん	○	きびなごごまフライ 野菜と竹輪のごまマヨ和え	鶏肉モモ 油揚げ なたね油 牛乳 きびなごごまフライ 乾燥わかめ 竹輪	給食用ソフト麺 大豆油 白すりご ま	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう	849 kcal 36.8 g 27.8 g 4.9 g
18木	給食用コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆ミート ミックスビー ンズ 豚ひき肉 ツナ ベーコン	コッペパン なたね油 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー パセリ	754 kcal 34.7 g 28.8 g 2.5 g
19金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	穀物ふりかけ ほうれん草の玉子巻き 大豆のいそ煮 豚汁 日向夏ゼリー	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん 系こんにゃく さやいん げんごぼう だいこん 板こんにゃ く ねぎ	770 kcal 30.8 g 23.4 g 3.0 g
22月	麦ご飯	○	肉じゃが 納豆 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 豚肩ロース 納豆	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 大豆油 三温糖 白ご ま ごま油	しらたき にんじん 玉葱 さやい んげん ほうれんそう もやし	758 kcal 31.1 g 22.3 g 2.1 g
23火	みそラーメン	○	大学芋 ひじきとキャベツのサラダ	豚モモ 米みそ 牛乳 系かまぼ こほしひじき	大豆油 白ごま ごま油 中華めん 中ざら糖 水あめ 黒いりごま 三 温糖	もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きゅうり とうもろこし	852 kcal 25.4 g 22.2 g 2.6 g
24水	麦ご飯	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ ビーンズカル	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵 ビーンズ カル	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま 大豆油	ねぎ にんにく キャベツ 青ピー マン 赤ピーマン 干し椎茸 にん じん きゅうり もやし ほうれ んそう きくらげ	746 kcal 37.5 g 23.3 g 1.9 g
25木	黒糖パン	○	はちみつ&マーガリン かみかみごぼうサラダ クラムチャウダー 河内晩柑	牛乳 あさり ベーコン	給食用食パン 黒砂糖 はちみつ&マーガリン ごま油 三 温糖白ごま じゃがいも 有塩パ ター	ごぼう にんじん きゅうり キャ ベツ とうもろこし 玉葱 パレンシアオレンジ	840 kcal 26.9 g 28.0 g 4.1 g
26金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 いか いらたまご 鶏モモ肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ご ま さといも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん ね ぎ	703 kcal 31.5 g 18.1 g 3.2 g
29月	ポークカレー	○	こんにゃくと豆のサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚モモ ロースハム ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレーウ 大豆油 サラダ用こんにゃく白すりごま	玉葱 にんじん えだまめ きゅう り	841 kcal 29.3 g 28.2 g 3.0 g
30火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和え	豚モモ 油揚げ 牛乳 かつお節	給食用ソフト麺 さといも こんにゃ くにゃく 大豆油 味付きもちいなり 白ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし	822 kcal 34.4 g 20.7 g 4.3 g
31水	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 かつお 米みそ ウィンナー 凍り豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ご ま	しょうが 切り干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	743 kcal 33.1 g 21.4 g 3.0 g
							800 kcal 32.9 g 25.5 g 3.3 g

※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価
800 kcal
32.9 g
25.5 g
3.3 g