



5月の予定献立表



2018年 5月

五郷学校給食共同調理場(五郷中学校)

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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
1 火	チャーハン 牛乳	ワンタンスープ おさすり	卵, 焼き豚, 牛乳, 豚肉,	米, 油, ごま油, ワンタンの皮, 砂糖	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし,	582 kcal 21.5 g 15.4 g 275 mg
2 水	ごはん 牛乳	カレー肉じゃが ごまだれサラダ ふりかけ	牛乳, 豚肉, じゃこ, かつお節, 塩昆布	米, 油, じゃがいも, さとう, ごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	595 kcal 20.8 g 13.3 g 372 mg
7 月	ごはん 牛乳	ちくわのいそべ揚げ キャベツのおひたし ひじきの炒め煮	牛乳, ちくわ, たまご, あおのり かつお節, 豚肉, ひじき, 厚揚げ	米, 小麦粉, 油, こんにゃく, さとう	キャベツ, にんじん	634 kcal 24.6 g 20.6 g 369 mg
8 火	ごはん 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ドレッシングサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳, しいら, 油揚げ, わかめ, みそ	米, マヨネーズ, 油, さとう	玉ねぎ, バセリ, キャベツ, にんじん きゅうり, だいこん, こまつな	621 kcal 25.0 g 23.5 g 299 mg
9 水	ごはん(少なめ) 牛乳	やしそば 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, たまご	米, 中華めん, 油, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, コーン, ねぎ	580 kcal 21.4 g 14.8 g 277 mg
10 木	きんぴらご飯 牛乳	キャベツのごまマヨネーズ にらたま汁	牛乳, 豚肉, ちくわ, かつお節 豆腐, たまご	米, 油, 糸こんにゃく, さとう, マヨ ネーズ, ごま	ごぼう, にんじん, キャベツ きゅうり, 玉ねぎ, にら	615 kcal 24.0 g 21.0 g 320 mg
11 金	ドライカレー 牛乳	青のりポテトビーンズ ヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, あおのり ヨーグルト	米, バター, 油, かたくり粉, じゃがい も, 油	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	700 kcal 23.8 g 23.1 g 376 mg
14 月	ピビンバ 牛乳	卵入りわかめスープ	牛乳, 牛肉, みそ, こんぶ, 豆腐 わかめ, たまご	米, さとう, ごま	にんにく, ほうれんそう, にんじん もやし, ねぎ	608 kcal 23.6 g 17.7 g 320 mg
15 火	ごはん 牛乳	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳, 豚肉, いか, えび うずら卵, 大豆, じゃこ	米, かたくり粉, 油, さとう ごま	しょうが, にんじん, たけのこ 干しいたけ, 玉ねぎ キャベツ, もやし	648 kcal 31.7 g 20.5 g 422 mg
16 水	ごはん 牛乳	チキンカツ ハムサラダ 切り干し大根の煮物	牛乳, 鶏肉, 卵, ハム, 油揚げ	米, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉葱, 切干しいたけ	684 kcal 28.9 g 21.2 g 334 mg
17 木	ごはん 牛乳	マカロニグラタン 白菜のスープ 味付けのり	牛乳, えび, 鶏肉, 牛乳, チーズ 豚肉, のり	米, マカロニ, 油, 小麦粉, バター	玉ねぎ, コーン, にんじん, ほうきさい	651 kcal 27.4 g 20.7 g 425 mg
18 金	中間テスト					
21 月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ごまずあえ	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ	米, 油, じゃがいも, さとう, ごま	にんじん, もやし, ピーマン	599 kcal 19.1 g 15.3 g 272 mg
22 火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華風サラダ	牛乳, 豆腐, 豚ミンチ, みそ, ハム	米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, もやし	590 kcal 23.5 g 18.4 g 354 mg
23 水	ごはん 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き ドレッシングサラダ 大豆の五目煮	牛乳, 鶏肉, こんぶ, 大豆	米, 油, さとう, こんにゃく	にんにく, しょうが, マーメレード キャベツ, にんじん, きゅうり 玉ねぎ, ごぼう, たけのこ	587 kcal 29.5 g 15.3 g 288 mg
24 木	ごはん 牛乳	ししゃものカレー揚げ コーンサラダ わかめスープ	牛乳, ししゃも, ハム, 豆腐, わかめ, ベーコン	米, かたくり粉, 油, マヨネーズ	コーン, キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, ねぎ	616 kcal 23.8 g 23.2 g 422 mg
25 金	ごはん 牛乳	ブルコギ きゅうりとしらすの酢の物 ヨーグルト	牛乳, 牛肉, わかめ, しらす ヨーグルト	米, 砂糖, ごま, ごま油	玉葱, もやし, 人参, にら, にんにく, きゅうり, キャベツ	592 kcal 20.0 g 17.3 g 394 mg
28 月	ごはん 牛乳	肉豆腐 マカロニサラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ハム	米, 油, 砂糖, マカロニ, マヨネーズ	ごぼう, 人参, 玉葱, しいたけ, 葉ねぎ, きゅうり, キャベツ	628 kcal 22.5 g 22.2 g 329 mg
29 火	ごはん 牛乳	豚肉と玉ねぎのしょうがいため ばんさんすう	牛乳, 豚肉, ハム	米, 油, さとう, はるさめ, 油	しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, にんじ ん, きゅうり, キャベツ	605 kcal 22.7 g 17.4 g 270 mg
30 水	ごはん 牛乳	肉だんごの甘酢あんかけ もやしのスープ 味付けのり	牛乳, 豚ミンチ, 卵, 豚肉, 味付けのり	米, 油, かたくり粉, パン粉, 砂糖	たまねぎ, 人参, しょうが, こまつな, もやし	630 kcal 23.6 g 19.9 g 277 mg
31 木	カレーライス 牛乳	フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬	682 kcal 18.4 g 19.7 g 292 mg

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

