

平成29年5月 学校給食予定献立表



笠岡市立白石中学校

日付	こ  ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						
		赤の食品 体をつくるものとなる		緑の食品 体の調子をととのえるものとなる		黄の食品 エネルギーのもととなる		
1(月)	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ じゃこ和え オレンジ	牛乳 しらすぼし	豆腐	しょうが たけのこ ほうれんそう	☆たまねぎ えのき はくさい	にんじん きぬさや オレンジ	米 ごま 油	でんぷん 砂糖
2(火)	カレーライス 牛乳 ドレッシング和え フルーツ白玉	牛乳	牛肉	にんにく にんじん ブロッコリー パイン	しょうが グリーンピース 赤ピーマン	☆たまねぎ キャベツ もも	米 じゃがいも カレールウ 砂糖	麦 油 白玉粉
8(月)	【こどもの日】 手巻き寿司 牛乳 おかか和え 麩のみそ汁 柏餅	牛乳 ウインナー のり みそ	卵 ツナ 糸かつお	きゅうり にんじん ねぎ	キャベツ ☆たまねぎ	こまつな しめじ	米 マヨネーズ 麩	砂糖 じゃがいも 柏餅
9(火)	ごはん 牛乳 さげの西京焼き おひたし 春野菜のすまし汁	牛乳 白みそ	さげ 油揚げ	ほうれんそう えのき 干しいたけ	はくさい ☆たまねぎ さやえんどう	にんじん たけのこ	米 砂糖	
10(水)	バターパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き マゼアンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ えび	ツナ ハム	かぼちゃ グリーンピース にんじん トマト	☆たまねぎ たいこん コーン セロリ	エリンギ きゅうり キャベツ ブロッコリー	バターパン 砂糖 マカロニ	油 白ドレッシング
11(木)	ピーズごはん 牛乳 唐草焼き 梅かつお和え なめこ汁	牛乳 豆腐 糸かつお	卵 ひじき みそ	アラスカ豆 もやし なめこ ねぎ	干しいたけ にんじん ☆たまねぎ	ほうれんそう 梅肉 こまつな	米 砂糖	
12(金)	麦ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 アスパラのごま和え ふりかけ	牛乳 がんも	鶏ミンチ	☆たまねぎ アスパラガス	にんじん キャベツ	きぬさや しめじ	米 こんにやく ごま じゃがいも	麦 砂糖 ふりかけ
15(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜炒め 豆腐汁	牛乳 卵	合挽ミンチ 豆腐	☆たまねぎ にんじん 干しいたけ	こまつな 黄ピーマン ねぎ	もやし マッシュルーム	米 油	パン粉 砂糖
16(火)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 たこの酢の物 パナナ	牛乳 たこ	牛肉 わかめ	しょうが ピーマン きゅうり	☆たまねぎ にんじん バナナ	たけのこ エリンギ	米 油 ごま油	でんぷん 砂糖
17(水)	麦ごはん 牛乳 あじの香味焼き えんどうの卵とじ みそ汁	牛乳 かまぼこ 油揚げ	あじ 卵 みそ	しょうが さやえんどう しめじ	ねぎ 干しいたけ アスパラガス	☆たまねぎ にんじん	米 砂糖 ごま油	麦 ごま
18(木)	焼きうどん 牛乳 レタススープ 空豆蒸しパン	牛乳 鶏肉	ベーコン	キャベツ エリンギ レタス パセリ	☆たまねぎ ピーマン えのき 空豆	にんじん ねぎ コーン	うどん バター 砂糖	蒸しパンミックス
19(金)	ルーローパン 牛乳 春雨サラダ りんご	牛乳 うずら卵	豚肉 ハム	しょうが ねぎ チンゲンサイ	☆たまねぎ もやし りんご	にんじん 干しいたけ	米 砂糖 ごま油	油 春雨
22(月)	炊き込みごはん 牛乳 なすの煮浸し 甘酢和え みしょうかん	牛乳 ちくわ がんもどき	鶏肉 油揚げ	干しいたけ さやえんどう さやいんげん みしょうかん	にんじん なす はくさい	ごぼう ☆たまねぎ えのき	米 砂糖	油
23(火)	塩ラーメン 牛乳 春巻き ゼリー	牛乳 シーフード	豚肉 さつまあげ	にんにく にんじん ねぎ	しょうが もやし エリンギ	キャベツ コーン チンゲンサイ	中華麺 油 春巻きの皮	春雨 砂糖
24(水)	胚芽パン 牛乳 豚肉のピカタ 洋風きんぴら 野菜のスープ煮	牛乳 卵 ミックスビーンズ	豚肉 粉チーズ	ピーマン かぼちゃ	にんじん ☆たまねぎ	ベーコン パセリ	胚芽パン じゃがいも 砂糖	小麦粉 バター ごま
25(木)	麦ごはん 牛乳 きれいの変わり焼き 茎わかめの和え物 豚汁	牛乳 茎わかめ みそ	カレイ 豚肉	はくさい ☆たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	こまつな ごぼう	米 砂糖	麦 こんにやく
26(金)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ニラたま焼き ナムル	牛乳 赤みそ	豚肉 卵	キャベツ ピーマン にんにく もやし	たけのこ ☆たまねぎ にら ほうれんそう	にんじん しょうが えのき	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油
29(月)	コロッケパン 牛乳 コンソメスープ 焼きプリンタルト	牛乳 卵	合挽ミンチ	☆たまねぎ アスパラガス パセリ	キャベツ ブロッコリー	にんじん しめじ	丸パン 小麦粉 油	じゃがいも パン粉 焼きプリンタルト
30(火)	ごはん 牛乳 空豆と鶏肉のカレー炒め 酢味噌和え すまし汁	牛乳 かまぼこ 白みそ	鶏肉 わかめ	空豆 エリンギ にんじん	☆たまねぎ にんにく えのき	赤ピーマン きゅうり ねぎ	米 砂糖	油 うどんぼち
31(水)	ごはん 牛乳 海鮮バター炒め 切り干し大根と豆のスープ	牛乳 えび ☆青大豆	いか ベーコン	ブロッコリー 黄ピーマン 切り干し大根	キャベツ ねぎ ☆たまねぎ	にんじん にんにく 干しいたけ	米 油 バター	じゃがいも 砂糖

☆は白石島産の食材です。

◆ 5 月 分 の 栄 養 価 ◆ (中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	1	2	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31	平均
エネルギー	Kcal	850	609	887	841	693	884	663	819	803	718	810	735	934	699	699	874	651	769	910	743	700	772
たんぱく質	g	28.0	22.7	28.0	30.8	31.0	40.2	28.7	32.7	30.7	30.6	38.9	27.2	27.9	28.1	31.6	37.4	30.9	36.0	29.9	32.3	31.5	31.4
カルシウム	mg	420	435	303	343	308	577	380	349	360	277	380	378	296	330	293	360	353	351	411	298	332	356