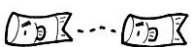




5月 献立表



町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
1 木	ターメリックライス・ホワイトソースかけ シャキシャキポテトサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉	精白米 砂糖 米油 小麦粉 バター ジャがいも	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 冷凍コーン きゅうり かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	777 kcal 24.9 g 23.2 g 3.0 g
2 金	じゃこチャーハン 千草焼き ピリ辛漬け 具沢山汁	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご 油揚げ	精白米 米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ水煮 かぶ だいこん きゅうり しょうが にんにく こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	709 kcal 29.6 g 20.6 g 3.9 g
7 水	ごはん・ブラックふりかけ 魚のねぎみそ焼き 辛し和え むらくもスープ	○	牛乳 ひじき 糸削り めばる 鶏肉 たまご	精白米 米油 砂糖 ごま でんぷん	きくらげ しょうが ねぎ もやし はくさい にんじん こまつな 玉ねぎ ほうれんそう	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 33.3 g 16.6 g 3.7 g
8 木	塩焼きそば コーンポテト 白玉ボンチ	○	牛乳 豚肉	中華めん 米油 ごま油 ジャがいも バター 冷凍白玉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし キャベツ にら 黄パプリカ 赤パプリカ 冷凍コーン みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 レモン果汁	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	782 kcal 26.0 g 23.9 g 3.6 g
9 金	じゃこ入りゆかりごはん 筑前煮 即席漬け 果物（柑橘類）	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ちくわ さつま揚げ	精白米 米油 ジャがいも こんにゃく 砂糖 ごま	たけのこ水煮 にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり しょうが かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	710 kcal 27.9 g 15.3 g 3.8 g
12 月	高野豆腐のそぼろごはん ほっけのみりん焼き レモン和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ほっけ わかめ 豆腐 みそ	精白米 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 35.1 g 16.2 g 3.8 g
13 火	ビビンバ 青のりビーンズ ワントンスープ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 あおのり 豚肉	精白米 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん ワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん もやし こまつな 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ にら	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	722 kcal 31.0 g 22.0 g 3.5 g
15 木	ピヨピヨカレー 手作り福神漬け 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	精白米 米油 ジャがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり だいこん れんこん かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	814 kcal 24.6 g 20.8 g 2.8 g
16 金	セルフビーンズドッグ ハニーサラダ かぼちゃのクリームスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	パン 米油 砂糖 小麦粉 はちみつ バター	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	734 kcal 29.3 g 26.4 g 3.5 g
19 月	ツナコーンピラフ コールスローサラダ チキンとじゃが芋のトマト煮	○	牛乳 ウインナー ツナ水煮 鶏肉	精白米 米油 砂糖 ジャがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン キャベツ ぶなしめじ トマト缶	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	711 kcal 25.0 g 18.2 g 3.7 g
20 火	菜めし じゃがいものそぼろ煮 おかか和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 糸削り	精白米 米油 こんにゃく ジャがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	700 kcal 26.6 g 13.0 g 3.3 g
21 水	ごはん さばのピリ辛ソースかけ 切干大根の炒め煮 ごま豆乳みそ汁	○	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 調製豆乳	精白米 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく ねりごま ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん 切干しいたけ ぶなしめじ はくさい ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	778 kcal 33.6 g 24.5 g 2.5 g
22 木	トマトスパゲティ 野菜スープ 小松菜ケーキ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ウインナー レンズまめ 調製豆乳 たまご	スパゲティ 米油 砂糖 粉糖 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 キャベツ えのきだけ こまつな	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	716 kcal 27.4 g 19.2 g 3.7 g
23 金	ごはん・ひじきのふりかけ チキンカツ 和風サラダ 沢煮椀	○	牛乳 ひじき 糸削り 鶏肉 豚肉	精白米 米油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 中ざら糖 ごま油	きゅうり にんじん キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	858 kcal 33.9 g 26.8 g 3.6 g
24 土	運動会 給食はありません。全員お弁当持参となります。						
26 月	ゆくのき学園が休業日のため、給食はありません。堺中学校は、全員お弁当持参となります。						
27 火	運動会予備日のため、給食はありません。堺中学校は、全員お弁当持参となります。						
29 木	豚とキャベツのしょうが焼き丼 みそ汁 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	精白米 米油 砂糖 でんぷん ジャがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ かんきつ	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	764 kcal 28.8 g 18.7 g 2.5 g
30 金	ごはん 豆腐の中華煮 まめアジのから揚げ ナムル	○	牛乳 豚肉 豆腐 まめアジ	精白米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし だいこん	エネルギー： たんぱく質： 脂 質： 食塩相当量：	773 kcal 33.3 g 25.6 g 3.0 g

*献立により食品が重複することがあります。
*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。