2023

5月 こんだてひょう

白 沢 中 学 校

	栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g

	月				火				水				木				金			
	1 キャベツの和え物 鶏肉のから揚げ ごはん 中華なめこスープ				**2** 〈こどもの日献立〉 コーン入りサラダ かしわもち ベーコンロール チキンライス わかめスープ				**3** 憲法記念日				**4** みどりの日				**5** こどもの日			
赤	牛乳 かまぼこ たまご とりにく				牛乳 とりにく とうふ わかめ ベーコンロール(たまご ベーコン)															
緑	たけのこ えのきたけ なめこ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな				たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ ちんげんさい コーン キャベツ きゅうり															
黄	米 ごまあぶら こめあぶら ごま でんぷん				米 こめあぶら ごま かしわもち じょうはくとう															
栄養量小	696	27.8	25.7	3.1	700	27.1	18.3	2.1												
栄養量中	829	32.6	29.8	3.8	853	32.4	20.9	2.6												
	8 夏みかんサラダ ソフール(レモン) ごはん ポークカレー				**9** れんこんの金平 白身魚フライ パックソース ごはん 油揚げのみそ汁				**10** 即席漬け 豚肉のしょうが焼き ごはん みぞれ汁				**11** ごまドレッシング和え かきあげ ソフトめん 山菜かけ汁				**12** 豚肉とキャベツの炒め物 いわしの生姜煮 ごはん 豆腐のみそ汁			
赤	牛乳 ぶたにく スキムミルク ヨーグルト				牛乳 あぶらあげ みそ しろみさかなフライ さつまあげ				牛乳 とりにく とうふ ぶたにく しおこんぶ				牛乳 あぶらあげ とりにく なると かきあげ ソフトチキン				牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわしの生姜煮			
緑	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス 甘夏みかん缶				にんじん だいこん きぬさや れんこん いんげん				にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり				にんじん ねぎ ほうれんそう もやし わらび しいたけ				にんじん こまつな ピーマン キャベツ しょうが にんにく			
黄	米 じゃがいも こめあぶら カレールー				米 じゃがいも しらたき ごま さんおんとう こめあぶら				米				ソフトめん ごまあぶら ごま じょうはくとう こめあぶら				米 じゃがいも こめあぶら じょうはくとう			
栄養量小	733	26.2	18.3	2.2	668	24.2	18.9	2.4	660	27.2	24.1	2	687	29.6	26.2	3.2	640	25	20.5	2
栄養量中	855	29.8	20.3	2.6	831	28.9	21.7	2.8	780	31.7	27.5	2.4	892	37.3	30.9	4.1	762	29.5	23.2	2.5
	15 土佐和え 納豆 ごはん 肉じゃが				**16** 県北陸上大会 お弁当				**17** 県北陸上大会 お弁当				**18** もやしのナムル 小籠包 ごはん 麻婆豆腐				**19** 見学学習 お弁当			
赤	牛乳 ぶたにく さつまあげ なっとう かつおぶし												牛乳 とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン しょうろんぼう							
緑	たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ キャベツ もやし しょうが												たけのこ にんじん ねぎ にら にんにく もやし しょうが ほうれんそう							
黄	米 じゃがいも こめあぶら じょうはくとう ごま こんにゃく												米 ごまあぶら でんぷん こめあぶら さんおんとう じょうはくとう							
栄養量小	693	30.8	20.5	2.2									668	25.5	21.6	1.9				
栄養量中	805	34.7	22.5	2.5									853	31.9	27.6	2.5				
	22 いそ和え ハムエッグ (塩こしょう味) ゆかり ごはん 豚汁				**23** アセロラゼリー 海藻サラダ ごはん トマトハヤシ				**24** もやしのおかか和え あじの南蛮漬け ごはん にら玉汁				**25** たまごサンドの具 鶏肉の照り焼き 食パン 春野菜のポトフ				**26** 五目煮 銀鮭の塩焼き ごはん 生揚げのみそ汁			
赤	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご のり ハム				牛乳 ぶたにく かいそう				牛乳 とりにく とうふ たまご あじ かつおぶし				牛乳 とりにく たまごサラダ				牛乳 なまあげ みそ ぎんさけ とりにく こんぶ			
緑	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし ゆかり(赤しそ)				たまねぎ にんじん グリンピース にんにく コーン キャベツ きゅうり				しいたけ にんじん にら ねぎ もやし ほうれんそう				キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり				えのきたけ みつば にんじん ごぼう れんこん えだまめ			
黄	米 さといも ごまあぶら つきこんにゃく				米 ごまあぶら じょうはくとう ハヤシルウ バター				米 でんぷん こめあぶら じょうはくとう				食パン こめあぶら じゃがいも マヨネーズ				米 こめあぶら こんにゃく さんおんとう ごまあぶら じゃがいも			
栄養量小	636	26.5	20.7	2.3	703	19	18.7	2.8	630	28.8	17.7	2.1	546	27.6	33.1	2.9	608	30.5	14.6	1.8
栄養量中	790	31.3	24	2.8	818	21.6	20.9	3.3	764	34.5	21.3	2.6	659	33.1	39.7	3.6	724	36.4	16.2	2.2
	29 マカロニサラダ 和風ハンバーグ ごはん チンゲンサイのスープ				**30** 〈中体連応援メニュー〉 千切りキャベツ ミニトマト ソースカツ ごはん 豆腐となめこのみそ汁				**31** ひじきのマリネ 白身魚のみそマヨ焼き ふりかけ ごはん ワンタンスープ											
赤	牛乳 とりにく とうふ とうふハンバーグ				牛乳 とうふ ぶたにく たまご みそ				牛乳 ぶたにく たら みそ ハム ひじき											
緑	にんじん ねぎ ちんげんさい だいこん きゅうり キャベツ ソテーオニオン				なめこ だいこん みつば キャベツ ミニトマト				にんじん コーン もやし にら パセリ きゅうり たまねぎ											
黄	米 はるさめ マカロニ じょうはくとう マヨネーズ ドレッシング				米 こめあぶら ざらめ パンコ				米 ワンタン こめあぶら じょうはくとう ふりかけ マヨネーズ											
栄養量小	688	22.6	25.8	2.1	661	24.6	15.1	2.2	665	25.8	22.7	2								

※ 献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

５月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし、きゅうり、ほうれんそう、さやえんどう、ねぎ、こまつな」です。ご理解とご協力をお願いいたします。

栄養量中	831	27.8	30.3	2.7	854	30.9	18.6	2.7	801	30.8	26.5	2.4