

# 5月 材料表

平成 28 年

各務原市立桜丘中学校

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	たけのこごはん すまし汁(湯葉) かつおの更紗揚げ かしわもち	鶏肉、油揚げ、 湯葉、かまぼこ、 かつお	アルファ化米、中ざら糖、サラダ油、 かたくり粉、大豆油、 かしわもち	にんじん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、 えのきたけ、こまつな、 しょうが	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 36.5 ｇ 脂質 18.6 ｇ 食塩相当量 3.0 ｇ
6	金	きつねうどん ししゃものお茶天ぷら じゃがいものきんぴら みかんゼリー	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、 ししゃも	うどん、 薄力粉、大豆油、 コンニャク、じゃがいも、サラダ油、中ざら糖、ごま、 みかんゼリー	干し椎茸、にんじん、ねぎ、 ごぼう、にんじん、さやいんげん	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 33.7 ｇ 脂質 23.2 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
9	月	食パン いちごジャム ミネストローネ イカフリッター アスパラサラダ	ベーコン、いんげんまめ、 イカフリッター	厚切り食パン、いちごジャム、 じゃがいも、オリーブ油、マカロニ、 大豆油、 香りゴッドレッシング	にんじん、玉葱、セロリ、にんにく、トマト、パセリ アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン	エネルギー 761 Kcal たんぱく質 25.5 ｇ 脂質 31.9 ｇ 食塩相当量 3.2 ｇ
10	火	麦ごはん カレー キャベツのソテー 福神漬	豚肉、 ウインナー	精白米、精麦、 じゃがいも、サラダ油、カレールウ サラダ油	にんじん、玉葱、にんにく、ブルー、 キャベツ、コーン、 福神漬	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 24.5 ｇ 脂質 19.4 ｇ 食塩相当量 4.1 ｇ
11	水	ラーメン 抹茶蒸しパン 切干大根のサラダ 味付小魚	豚肉、なると、 サコチーズ、鶏卵、牛乳 味付小魚(カタクチイワシ)	中華めん、サラダ油、 ホットケーキミックス、チョコチップ、バター、 棒々鶏ドレッシング	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、 切干大根、にんじん、きゅうり	エネルギー 721 Kcal たんぱく質 28.2 ｇ 脂質 26.4 ｇ 食塩相当量 3.3 ｇ
12	木	麦ごはん 高野豆腐入り酢豚 にらスープ パイン	高野豆腐、豆乳、豚肉、 木綿豆腐、鶏卵	精白米、精麦、 かたくり粉、大豆油、中ざら糖、サラダ油 かたくり粉	しょうが、ニンジン、タマネギ、タケノコ、ピーマン、シイタケ、 えのきたけ、にら、たまねぎ パイン	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 28.9 ｇ 脂質 23.4 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ
13	金	麦ごはん 味噌汁(じゃが芋) 和風おろしハンバーグ 塩昆布和え	わかめ、木綿豆腐、油揚げ、ミックス味噌、 ハンバーグ 塩昆布	精白米、精麦、 じゃがいも、 三温糖、サラダ油	ねぎ、 しょうが、だいこん、玉葱、 キャベツ、にんじん、きゅうり	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 32.2 ｇ 脂質 23.1 ｇ 食塩相当量 3.9 ｇ
16	月	黒パン ビーンズシチュー ささみのレモンソース グリーンサラダ	ベーコン、ミックスビーンズ、牛乳、クリーム、 鶏ささみ	黒パン、 じゃがいも、サラダ油、ホワイトルウ かたくり粉、大豆油、三温糖、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、 レモン果汁、 きゅうり、とうもろこし、キャベツ	エネルギー 901 Kcal たんぱく質 35.4 ｇ 脂質 32.2 ｇ 食塩相当量 2.7 ｇ
17	火	麦ごはん 麻婆豆腐 焼きょうざ 中華サラダ	木綿豆腐、豚ひき肉、 ぎょうざ	精白米、精麦、 かたくり粉、ごま油、サラダ油、 春雨、中華ドレッシング	しょうが、ニンニク、シイタケ、タマネギ、タケノコ、 きゅうり、にんじん、もやし	エネルギー 910 Kcal たんぱく質 33.1 ｇ 脂質 25.1 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ
18	水	ソフト麺 カレーソース ポテトコロッケ ひじきサラダ	豚ひき肉、 ひじき	ソフト麺、 サラダ油、カレールウ コロッケ、大豆油、 和風ドレッシング	にんにく、にんじん、玉葱、ブルー、 だいこん、きゅうり、赤ピーマン	エネルギー 898 Kcal たんぱく質 32.8 ｇ 脂質 26.9 ｇ 食塩相当量 3.2 ｇ
19	木	麦ごはん お茶ふりかけ 味噌汁(キャベツ) あゆの米粉揚げ たけのこの煮物 オレンジ	厚揚げ、わかめ、ミックス味噌、 あゆ、 ひじきはんぺん	精白米、精麦、 上新粉、大豆油、 こんにゃく、中ざら糖	キャベツ、ねぎ、 にんじん、たけのこ、さやいんげん、 オレンジ	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 31.6 ｇ 脂質 21.4 ｇ 食塩相当量 3.0 ｇ
20	金	山菜ご飯 昆布汁 鶏肉のごま揚げ お茶プリン	鶏肉、油揚げ、 木綿豆腐、こんぶ 鶏肉	アルファ化米、サラダ油、中ざら糖、 かたくり粉、黒ごま、ごま、大豆油、 お茶プリン	にんじん、干し椎茸、わらび、ふぎ、たけのこ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん しょうが	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 31.9 ｇ 脂質 24.2 ｇ 食塩相当量 2.5 ｇ
23	月	お茶パン ジュリエンスープ ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ	ウインナー 牛乳、ベーコン、チーズ、 海藻ミックス	お茶パン、 サラダ油 サラダ油、フライドポテト、ホワイトルウ 青じそドレッシング	セロリ、にんじん、玉葱、パセリ たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、 キャベツ、にんじん、とうもろこし	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 28.7 ｇ 脂質 32.4 ｇ 食塩相当量 3.8 ｇ
24	火	麦ごはん 味噌汁(切干大根) 三色そぼろ(鮭) 筑前煮	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、ミックス味噌、 いり卵、鮭、 竹輪	精白米、精麦、 三温糖、 こんにゃく、中ざら糖、サラダ油	切干大根、ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 たけのこ、にんじん、ごぼう、さやいんげん	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 31.8 ｇ 脂質 17.1 ｇ 食塩相当量 3.7 ｇ
25	水	小型パン スパゲティナポリタン いかのオリーブ焼き コールスローサラダ ぶどうジュース	豚ひき肉、ベーコン、 いか	小型パン、スパゲティ、オリーブ油、 オリーブ油、 コールスロドレッシング ぶどうジュース	ニンジン、タマネギ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、 ニンニク、 にんにく、 キャベツ、きゅうり、にんじん	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 35.2 ｇ 脂質 23.1 ｇ 食塩相当量 3.8 ｇ
26	木	麦ごはん すまし汁(麩) サワラの照り焼き 小松菜のごまあえ ヨーグルト	かまぼこ、 さわら、 ヨーグルト	精白米、精麦、 白玉麩、 すりごま	糸みつば、えのきたけ、 こまつな、にんじん、もやし	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 35.5 ｇ 脂質 16.3 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ
27	金	麦ごはん 佃煮のり 若竹汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 甘夏	のり佃煮、 わかめ、油揚げ、 豚肉、 高野豆腐、鶏卵、 甘夏	精白米、精麦、 三温糖、かたくり粉	たけのこ、糸みつば、 しょうが、 にんじん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、 甘夏みかん	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 36.5 ｇ 脂質 25.5 ｇ 食塩相当量 2.9 ｇ
30	月	食パン ブルーベリージャム キャベツスープ ミートボールのトマト煮 カラフルポテト	ベーコン、 ミートボール	厚切り食パン、ブルーベリージャム 大豆油、サラダ油、三温糖、かたくり粉、 じゃがいも、サラダ油	キャベツ、にんじん、パセリ 玉葱、にんじん、 にんじん、コーン、グリーンピース	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 26.4 ｇ 脂質 29.8 ｇ 食塩相当量 4.1 ｇ
31	火	麦ごはん 味噌汁(大根) 鮭の塩焼き 大豆とひじきの煮物 アセロラゼリー	木綿豆腐、わかめ、ミックス味噌、 塩づけ、 大豆、ひじき、油揚げ	精白米、精麦、 サラダ油、三温糖、 アセロラゼリー	だいこん、ねぎ、 にんじん、さやいんげん	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 35.9 ｇ 脂質 20.5 ｇ 食塩相当量 3.6 ｇ