

# 5月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日曜	行事等	献立名		食品名						Eエネルギー	
		主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質	F:脂質
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
6	木	揚げパン	ウインナー(2本) ビーフソテー 卵とコーンのスープ メロンゼリー	ウインナー 豚肉 卵 きな粉	脱脂粉乳	人参 ピーマン パセリ	きやべつ たまねぎ 生姜 コーン エリンギ	2/3コッパン ビーフン 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	883 kcal 31.8 g 38.8 g	
7	金	ごはん	焼き鯖 小松菜と切り干し大根の浸し 野菜のうま煮 アップルシャーベットの	塩鯖 鶏肉 厚揚げ	昆布	人参 小松菜	きやべつ たけのこ 切り干し大根 アップルシャーベットの	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	銀杏	871 kcal 38.1 g 23.1 g	
10	月	麦ごはん	ハヤシライス 卵のベーコン巻き ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	牛肉 卵のベーコン巻き		人参 ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム ひらたけ 本しめじ オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	854 kcal 27.3 g 22.6 g	
11	火	1/2コッパン	ししゃものフライ(2匹) 青菜の和え物 ソフト麺のカレーソースかけ	ししゃもフライ 豚肉		人参 小松菜	きやべつ たまねぎ 生姜 マッシュルーム	1/2コッパン ソフト麺	油	889 kcal 32.7 g 26.3 g	
12	水	ごはん	えびのチリソース 焼きポテト 担々春雨スープ ピーチシャーベットの	えび 豚肉 みそ 豆板醤		チンゲン菜	にんにく ねぎ 生姜 干しいたけ たけのこ ピーチシャーベットの	ごはん 春雨 砂糖 ポテト	ごま油 ごま	785 kcal 29.6 g 15.7 g	
13	木	ごはん	さつま揚げの石垣揚げ(3枚) 中華風大豆のうま煮 みそ汁 ブルーベリーゼリー	さつま揚げ 卵 豚肉 大豆 油揚げ みそ		人参 にら ピーマン	きやべつ ねぎ 生姜 本しめじ 干しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉 ゼリー 砂糖 ごま	油 ごま油	922 kcal 36.3 g 27.0 g	
14	金	ごはん	豆腐ハンバーグの和風あんかけ ほうれん草のお浸し 豚汁 冷凍みかん	豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ		人参 ほうれん草	きやべつ 大根 ねぎ みかん	ごはん 片栗粉 こんにやく 砂糖 さつまいも		776 kcal 26.2 g 16.2 g	
17	月	ごはん	鶏肉の香り揚げ 青菜の浸し 団子汁 カシューナッツ	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	きやべつ ごぼう ねぎ 生姜	ごはん 白玉団子 片栗粉	油 カシューナッツ	837 kcal 32.5 g 25.0 g	
18	火	食パン	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ 水菜サラダ フルーツポンチ	豚肉		人参 水菜	きゅうり 生姜 パイン みかん もも バナナ	食パン サイダー 寒天 ゼリー 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	865 kcal 29.1 g 24.4 g	
19	水	高岡食19井献立	高岡野菜のグリーン丼 えびシューマイ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉 豆板醤 えびシューマイ 絹ごし豆腐	ヨーグルト わかめ	ほうれん草	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 生しいたけ	ごはん しらたき ふ 砂糖 片栗粉	ごま油	785 kcal 34.1 g 19.7 g	
20	木	食パン	ココア豆 きやべつときゅうりのレモン和え コーンチャウダー	大豆 ベーコン	脱脂粉乳	人参	きやべつ きゅうり たまねぎ 本しめじ コーン レモン	食パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ココア 小麦粉	油 バター	882 kcal 34.6 g 29.6 g	
21	金	減量ごはん	フライ餃子(2個) 野菜の甘酢和え 五目ラーメン 豆乳プリン	フライギョーザ 豚肉		人参	きやべつ たまねぎ 白菜 きゅうり メンマ ねぎ にんにく 生姜	減量ごはん 中華めん 砂糖 豆乳プリン	油	791 kcal 20.5 g 22.0 g	
24	月	ごはん	鯖のごまだれかけ 青菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	鯖 納豆 油揚げ みそ		人参 ほうれん草	きやべつ 大根 ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま	783 kcal 34.5 g 22.0 g	
25	火	米粉入りパン	コーンエッグ フルーツ和え ミネストローネ	卵 鶏肉 大豆		人参 いんげん トマト	たまねぎ コーン りんご マッシュルーム みかん もも パイン レーズン バナナ	米粉入りパン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	832 kcal 28.2 g 20.7 g	
26	水	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら ぶどうゼリー 豆腐汁 アーモンド小魚	ととまる ベーコン 絹ごし豆腐 豆板醤	茎わかめ 小魚	人参 いんげん	白菜 ねぎ ごぼう 本しめじ	ごはん こんにやく アーモンド	油 ごま油	777 kcal 29.2 g 16.9 g	
27	木	地場産品献立	ふくらぎの生姜焼き ほうれん草のごまみそ すき焼き煮	ふくらぎ 牛肉 焼き豆腐 みそ		人参 ほうれん草	きやべつ ねぎ 生姜 本しめじ	ごはん 砂糖 こんにやく ふ じゃがいも	ごま	870 kcal 35.8 g 26.6 g	
31	月	郷土食献立	白えびの宝石揚げ きゅうりのナムル 根菜汁 冷凍パイン	白えび 大豆 高野豆腐 木綿豆腐	青のり	人参	きゅうり ごぼう 大根 パイン	ごはん 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	763 kcal 29.3 g 19.9 g	

\* 牛乳が毎日つきます \* 都合により献立が変わる場合があります

\*\*\*お知らせ\*\*\*

20日(木)…運動会 給食あり

28日(金)…市民体育大会の為給食なし