

5月予定献立表					E：エネルギー(kcal) P：たんぱく質(g) F：脂質(g) NaCl：食塩(g) Ca：カルシウム(mg)	
中学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	赤の食品(からだを作るもとなる食品)	黄の食品(熱や力のもとなる食品)	緑の食品(からだの調子をととのえる食品)		
1日 木	ごはん 揚げぎょうざ(2個) もやしのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ	志賀町産コシヒカリ でんぷん 小麦粉 さとう 油 ごま油 ごま さとう かたくり粉 ごま油 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にら もやし にんじん きゅうり ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しょうが	E	847
					P	32
					F	28.7
					NaCl	3.0
					Ca	375
2日 金	ごはん さばのみそ煮 野菜とツナののり酢あえ 沢煮椀 柏餅	さば みそ ツナ のり 豚肉	志賀町産コシヒカリ さとう さとう かしわもち	きゅうり もやし にんじん 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 三つ葉	E	846
					P	30.4
					F	22.9
					NaCl	4.2
					Ca	291
7日 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれんそうの和え物 厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	豚肉 コーン 厚揚げ みそ 豆乳	志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 さとう 水あめ ショートニング さとう	しょうが ほうれん草 もやし にんじん コーン 玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	E	837
					P	29.8
					F	28.3
					NaCl	2.5
					Ca	331
8日 木	ごはん のり佃煮 あじの香味フライ 野菜のおひたし 若竹汁	のり佃煮 あじ ロースハム【卵・乳】 かまぼこ わかめ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう 手まりふ	にんじん もやし キャベツ たけのこ ねぎ	E	741
					P	30.6
					F	18.7
					NaCl	2.7
					Ca	303
9日 金	ごはん とり肉のコーンフレーク焼き 加賀れんこんの炒め物 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 チーズ ちくわ 油揚げ わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 パン粉 コーンフレーク サラダ油 さとう ごま	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	E	790
					P	32.8
					F	23.1
					NaCl	2.9
					Ca	347
12日 月	ごはん だし巻きたまご きゅうりのさっぱりあえ 肉じゃが	たまご 牛肉	志賀町産コシヒカリ さとう でんぷん さとう サラダ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	E	755
					P	28.5
					F	18.6
					NaCl	2.7
					Ca	313
13日 火	ごはん 鮭チーズカツ じゃがいもとコーンのサラダ 豚肉と野菜のすまし汁	さけ チーズ ささみ 豚肉	志賀町産コシヒカリ パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 大豆油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ【卵不使用】	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん 三つ葉	E	854
					P	28.1
					F	29.9
					NaCl	2.5
					Ca	294
14日 水	チャーハン ターサイパオズ(小1個,中2個) フルーツ杏仁 豆腐スープ	豚肉 たまご ぶた肉 鶏肉 ひじき 杏仁豆腐【乳】 豆腐	志賀町産コシヒカリ サラダ油 ごま油 さとう でんぷん パン粉 さとう ごま油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが みかん パイン もも たけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	817
					P	25.9
					F	28.6
					NaCl	3.3
					Ca	396
15日 木	ごはん ししゃもの磯辺揚げ(小1本,中2本) 切干大根の煮物 豚汁 青りんごゼリー	ししゃも 青のり 油揚げ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉 ごま 大豆油 さとう じゃがいも 青りんごゼリー	切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	E	775
					P	25.5
					F	20.1
					NaCl	2.3
					Ca	400
16日 金	食パン チョコクリーム チキンとアスパラのトマトソテー コールスローサラダ じゃがいもの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン【卵・乳】 豆乳	食パン【乳】 チョコクリーム 米粉 かたくり粉 大豆油 オリーブ油 さとう エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 さとう サラダ油 じゃがいも バター シチュールウ【乳】 ベシャメルソース【乳】	アスパラガス 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ほうれん草	E	801
					P	29.5
					F	34.6
					NaCl	4.0
					Ca	340
19日 月	ひじきごはん コロッケ ツナと野菜のサラダ 豆腐のみそ汁	ひじき 油揚げ 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも 油 さとう パン粉 さとう サラダ油	にんじん むき枝豆 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	E	761
					P	25.5
					F	24.3
					NaCl	3.2
					Ca	527
20日 火	(減)わかめごはん かき揚げ 野菜の和え物 五目うどん	わかめ 鶏肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 さとう 米粉うどん	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 にんじん 干しいたけ ねぎ	E	806
					P	23.7
					F	24.7
					NaCl	3.2
					Ca	490
21日 水	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華あえ たまごスープ ヨーグルト	豚肉 たまご ヨーグルト【乳】	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	ピーマン 黄ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん えのきだけ 玉ねぎ ねぎ	E	702
					P	27.9
					F	20.8
					NaCl	2.4
					Ca	395
22日 木	ごはん 松風焼き きゅうりとコーンのサラダ ごぼうのみそ汁	鶏肉 牛肉 大豆ミート たまご チーズ 牛乳 みそ 豆腐 みそ	志賀町産コシヒカリ パン粉 さとう ごま エッグケアマヨネーズ【卵不使用】	志賀町産コシヒカリ 玉ねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン ごぼう 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	E	805
					P	29.5
					F	28.0
					NaCl	2.6
					Ca	365
23日 金	カレーライス(もち麦ごはん) (チキンカレー) ウインナー(小1本,中2本) 野菜の福神あえ	鶏肉 チーズ ウインナー	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ【乳】 さとう ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご プルーン キャベツ きゅうり もやし だいこん なす きゅうり れんこん しょうが	E	1312
					P	38.0
					F	33.9
					NaCl	4.2
					Ca	327
26日 月	ごはん 鮭のマヨ焼き ひじきと枝豆のサラダ 大根とわかめのみそ汁	鮭 みそ ひじき ロースハム【卵・乳】 油揚げ わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 さとう ごま油	玉ねぎ パセリ もやし にんじん むき枝豆 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	E	800
					P	30.6
					F	30.2
					NaCl	3.0
					Ca	321
27日 火	豚丼(もち麦ごはん) (豚肉炒め煮) ほうれん草のみそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 サラダ油 さとう	こんにゃく ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 大根 えのきだけ オレンジ	E	777
					P	29.6
					F	21.7
					NaCl	2.3
					Ca	331
28日 水	ごはん 豚肉の黒酢あん キャベツとハムのサラダ 春雨スープ	豚肉 ロースハム【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ さとう かたくり粉 大豆油 サラダ油 さとう 春雨	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ にんじん チンゲン菜 ふなしめじ	E	767
					P	27.7
					F	21.0
					NaCl	2.8
					Ca	292
29日 木	ごはん 焼売(2個) 海そうサラダ 八宝菜	豚肉 海そうミックス 豚肉 うずら卵	志賀町産コシヒカリ パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 さとう ごま油 ごま サラダ油 ごま油 さとう かたくり粉	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	E	765
					P	27.8
					F	22.8
					NaCl	2.7
					Ca	313
30日 金	きなこ揚げパン マカロニサラダ ポークビーンズ はちみつレモンゼリー	きな粉 大豆 豚肉 生クリーム	コッペパン【乳 卵】 大豆油 さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 さとう サラダ油 米粉 バター じゃがいも サラダ油 さとう はちみつレモンゼリー	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ	E	783
					P	23.5
					F	34.7
					NaCl	3.0
					Ca	300
★今月の地場産物★ 町内産：米、もち麦 県内産：牛乳、大豆、米粉、たまご、小松菜、加賀れんこん、あじ					※献立は都合により変更になることがあります	