



# 5月予定献立表



日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考	
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)			
1 金	ご飯 (大豆ふりかけ)		シルバーレモン風味焼き ○和風マカロニサラダ 春野菜のみそ汁 ミニたいやき	牛乳 ツナ 大豆 かつお節 油揚げ みそ シルバー(魚)	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しめじ レモン 玉ねぎ	米 マカロニ マヨネーズ ジャが芋 たいやき パン粉	866 33.0 29.2 2.5	<p>●5月が旬！豆の仲間たち● 5月は、春から初夏にかけておいしくなる「豆」がたくさん出回ります。さやごと食べる「さやえんどう」、中の豆を食べる「グリーンピース」、大きくて今が旬の「そらまめ」。旬の味を楽しみましょう！</p> <p><b>初夏の味</b></p> <p>さやえんどう グリーンピース そらまめ</p>	
7 木	ご飯		きず磯香天ぷら ○豚肉と昆布のきんぴら 五目豆腐	牛乳 さつま揚げ 豚肉 昆布 豆腐 きず あおさのり	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	794 34.2 25.3 2.0		
8 金	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシルウ ○バジルポークサラダ メロンゼリー	牛乳 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく しめじ きゅうり マッシュルーム 枝豆 キャベツ	米 ジャが芋 ドレッシング ハヤシルウ 豆乳バター 砂糖 オリーブオイル ゼリー	770 28.8 22.9 3.1		
11 月	ご飯		きずチリソースフライ ○ブルコギ みそワンタンスープ ココアウエハース	牛乳 豚肉 みそ きず	にんにく 玉ねぎ にんじん にはら 赤ピーマン 黄ピーマン こんにやく もやし しょうが ねぎ ほうれん草 干しいたけ	米 油 ごま油 パン粉 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 ワンタン ウエハース	771 31.3 28.2 2.6		
12 火	ご飯		鮭の塩焼き ○肉じゃが 豆乳入り豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 鮭	玉ねぎ にんじん しらたき 枝豆 ごぼう こんにやく 小松菜 ねぎ	米 油 ジャが芋 砂糖 里芋	753 37.9 24.1 2.7		本納中3年生、 茂原中3年生中止
13 水	ご飯		いかフライ ○ビーフ炒め 厚揚げのチリソース煮	牛乳 豚肉 厚揚げ いか	にんじん たけのこ 干しいたけ にはら しょうが にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ	米 油 ビーフン ごま油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	832 34.7 28.5 3.0		本納中3年生、 南中3年生中止
14 木	コッペパン		ポークハムカツ ○キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 生クリーム ツナ 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	パン 油 砂糖 ポタージュール パン粉	811 29.4 28.9 3.7		本納中3年生、南中3年生、 茂原中3年生、 富士見中1年生中止
15 金	ポークカレーライス (麦ご飯)		ポークカレー ○わかめサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 植物性チーズ わかめ 茎わかめ 昆布	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト りんご キャベツ コーン きゅうり こんにやく	米 麦 ジャが芋 カレールー 豆乳バター 砂糖 ごま油 油 ゼリー	803 25.4 19.2 3.1		本納中2年生、南中3年生、 茂原中3年生、 富士見中1年生中止
18 月	ご飯		あじフライ ○豆まめサラダ いももち汁	牛乳 大豆 ハム ちりめんじゃこ 鶏肉 なんと あじ	枝豆 きゅうり コーン にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	米 油 パン粉 ごま ドレッシング 小麦粉 マヨネーズ ジャがもち	793 30.3 25.0 2.1		
19 火	コッペパン		ほうれん草オムレツ ○コールスローサラダ ブラウンシチュー	牛乳 豚肉 卵	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト ほうれん草	パン ドレッシング ジャが芋 砂糖 でん粉 ハヤシルウ 豆乳バター	807 31.8 35.0 3.7		本納中1年生中止
20 水	ご飯		洋風トマトそば ○大根とツナのイタリアンサラダ ABCマカロニスープ ミニ豆乳プリン	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ トマト にんにく 大根 きゅうり コーン にんじん キャベツ ほうれん草 えのきたけ	米 砂糖 油 ドレッシング マカロニ プリン	746 29.9 22.8 2.5	本納中1年生、 南中1年生中止	
21 木	豚キムチ丼 (ご飯)	コーヒ	豚キムチ ○ビッグ肉団子 サンラータン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ しらたき キムチ(白菜) しめじ たけのこ もやし 干しいたけ	米 砂糖 油 春雨 でん粉 ラー油 ごま油 パン粉	749 35.7 20.3 2.9	東中2年生、 南中1年生中止	
22 金	トマトパンネ		シラフライ ○ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハム シラ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ きゅうり にんじん ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン	パンネ 砂糖 マヨネーズ オリーブオイル 油 パン粉 ジャが芋 ドレッシング 小麦粉	740 27.0 36.3 2.8	東中2年生、富士見中2年生、 南中2年生中止	
25 月	ご飯		あじ揚げ煮 ○かむかむサラダ すいとん汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 なんと 昆布 あじ ひじき 茎わかめ	キャベツ にんじん こんにやく 大根 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 枝豆	米 ごま ドレッシング すいとん でん粉 油 砂糖 ゼリー	743 31.1 14.6 2.6	<p><b>体をつくる栄養素が豊富な肉</b> 肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液などの体の組織をつくるものになるため、成長期のみならず大人にとっても大切な栄養素です。食事の中で意識して食べるようにしましょう！</p>	
26 火	ご飯		春巻き ○こんにやくの中華炒め煮 マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	しょうが にんにく こんにやく 干しいたけ にんじん 小松菜 たけのこ にはら ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 小麦粉	770 31.8 23.8 2.9		
27 水	ご飯		豆腐ハンバーグあんかけ ○こまつなソテー みそけんちん汁	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜 キャベツ こんにやく ごぼう 大根 ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 豆乳バター	746 26.1 28.1 2.6		
28 木	コッペパン		ささみのレモン揚げ ○花野菜サラダ 洋風スープ煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆 揚げボール	レモン プロッコリー にんじん コーン セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ カリフラワー	パン でん粉 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ ジャが芋	760 38.2 27.3 3.5		
29 金	ビビンバ (ご飯)		味付き肉・ナムル ○卵入り韓国風スープ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし ほうれん草 にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ キムチ(白菜)	米 ごま油 砂糖 ごま トック でん粉 タルト	779 35.7 22.6 2.5	東中3年生中止	

※都合により変更することがあります。  
※そば・落花生は給食には使用しておりません。  
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。  
※牛乳欄「コーヒ」は、ミルメークコーヒです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量780Kcal	蛋白質31.8g	脂質29.7%	食塩相当量2.8g



右記QRコードで、  
毎月の献立表を  
ご確認くださいませ。



右記QRコードで、  
毎月の献立表を  
ご確認くださいませ。

