



○しるしは前月締切です。予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			エネルギー-kcal	献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン			
1・木	牛乳	シナモントースト	A 鶏肉とアスパラガス炒め	マカロニナポリタン	コッパン グラニュー糖 バター マーガリン オリーブ油 マカロニ 砂糖 ごま	鶏肉 ウインナー ホタテ 青大豆 牛乳	グリーンアスパラ 玉葱 赤ピーマン レモン 人参 ビーマン 大根 小松菜 コーン	820	青大豆は熟しても青い色をしています。違いは色だけではありません。黄色い大豆は油分が多いのですが、青大豆は油分が少なく、その代わりに糖分が多いのでその甘みが特徴です。	4/23 (水)
			B 魚介のトマト煮	大根サラダ 青大豆とコーンソテー	コッパン グラニュー糖 バター マーガリン オリーブ油 マカロニ 砂糖 ごま 小麦粉	海老 イカ ウインナー ホタテ 青大豆 牛乳 白インゲン豆	玉葱 赤ピーマン レモン 人参 ビーマン 大根 小松菜 コーン にんにく パセリ マッシュルーム	820		
2・金	牛乳	ごはん	A 豆腐の五目あんかけ	青菜炒り卵 荳わかめのきんぴら	米 でん粉 油 バン粉 砂糖 ごま油 バター プレミックス粉 アーモンド こんにやく	豆腐 豚肉 卵 荳わかめ 調理用牛乳 牛乳	人参 筍 長ねぎ 干しいたけ 玉葱 小松菜 もやし つぼ漬け	846	今日は八十八夜にちなんで抹茶を使った蒸しパンを作ります。八十八夜は2月3日の節分から八十八日目にあたり、新茶の摘み取りが始まります。	4/24 (木)
			B 筑前煮	つぼ漬けの炒め物 ☆抹茶蒸しパン	米 里芋 油 バン粉 砂糖 ごま油 バター プレミックス粉 アーモンド こんにやく	鶏肉 卵 荳わかめ 調理用牛乳 牛乳	生姜 ごぼう 人参 筍 いんげん 玉葱 小松菜 もやし つぼ漬け	825		
7・水	牛乳	中華おこわ	A 海老と豆腐のチリソース	じゃが芋のバター醤油	米 もち米 でん粉 じゃが芋 バター 砂糖 油 ごま ごま油	焼き豚 豆腐 海老 牛乳	干しいたけ 筍 長ねぎ 本しめじ 干しいたけ 玉葱 グリーンアスパラ にんにく しょうが 果物	822	5月5日の端午の節句には、ちまきや柏の葉でちまきをくんだ柏もちを食べる風習があります。今回はちまきの代わりに中華おこわにしました。	4/25 (金)
			B 揚げイカのピーナッツだれ	アスパラのナムル 果物	米 もち米 でん粉 ビーナッツ じゃが芋 バター 砂糖 油 ごま ごま油	焼き豚 イカ 牛乳	干しいたけ 筍 長ねぎ ビーマン 赤ピーマン もやし グリーンアスパラ にんにく 果物	826		
8・木	牛乳	スパゲティ	A シーフードクリームソース	フライドポテト イタリアンサラダ	スパゲティ バター 小麦粉 じゃが芋 油 オリーブ油 カシューナッツ 黒砂糖	ベーコン ホタテ 海老 いんげん豆 調理用牛乳 ビザチーズ ひよこ豆 牛乳 生クリーム	人参 マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉葱 にんにく パセリ バジル	884	スパゲティの麺を1.5mmのハーフカットにして、ソースと絡みやすい工夫をしています。	4/28 (月)
			B ミートソース	ココアナッツ	スパゲティ 小麦粉 バター じゃが芋 油 オリーブ油 カシューナッツ 黒砂糖	豚肉 いんげん豆 ビザチーズ ひよこ豆 牛乳	人参 マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉葱 にんにく パセリ バジル	877		
9・金	牛乳	タコごはん	A レバーとじゃが芋のごまだれ	根菜煮 もやし和え	米 もち米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま こんにやく	タコ 青のり粉 豚レバー 調理用牛乳 みそ 白花生 きな粉 牛乳	長ねぎ 生姜 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 もやし 小松菜 きくらげ	832	たこは5月から夏にかけて旬です。今日はたこごはんにしました。日本は世界一のたこの消費国です	4/30 (水)
			B 千草焼き	きな粉豆	米 もち米 油 砂糖 ごま油 こんにやく	タコ 青のり粉 卵 鶏肉 豆腐 みそ 白花生 きな粉 牛乳	長ねぎ 生姜 干しいたけ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉葱 果物	822		
12・月	牛乳	ごはん	A 麻婆春雨	中華サラダ 小鯛のごま揚げ	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 油 じゃが芋	豚肉 ハム 小鯛 牛乳	にんにく 生姜 筍 人参 ビーマン 長ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 果物	877	新じゃがの季節です。じゃが芋そのものの味を味わいましょう。	5/1 (月)
			B 四川豆腐	小粒新じゃが ☆果物	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉 油 じゃが芋	豆腐 豚肉 ハム 小鯛 牛乳	筍 赤ピーマン 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉葱 果物	838		
13・火	牛乳	ハムライス	A ツナポテトグラタン	マスタード ドレッシング*サラダ	米 バター じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	ハム ツナ ひよこ豆 調理用牛乳 ビザチーズ ひじき 牛乳 生クリーム	玉葱 ビーマン パセリ キャベツ 小松菜 人参 もやし きゅうり コーン	874	鮭にアーモンドとパン粉をつけてフライにします。アーモンドはビタミンEを豊富に含み、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。	5/2 (金)
			B 鮭のアーモンドフライ	もやしカレーマリネ ひじきソテー	米 バター アーモンド パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	鮭 ハム ひじき 牛乳	玉葱 ビーマン キャベツ 小松菜 人参 もやし きゅうり コーン	831		
14・水	牛乳	小ぎつねごはん	A 鶏肉の卵とじ	青菜サラダ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油 ごまこんにやく	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 大豆 きびなご 青のり粉 牛乳	人参 水菜 もやし きゅうり ほうれん草 玉葱	826	きびなごは成魚になっても10cm程度の小魚です。天ぷら、唐揚げ、南蛮漬けなどの調理法では骨ごと食べられます。小さいわりに身が多い魚です。	5/7 (水)
			B 鶏と卵のさっぱり煮	きびなごの青のり風味 こんにやくのごま煮	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油 ごま こんにやく	油揚げ 卵 鶏肉 きびなご 青のり粉 牛乳	人参 生姜 大根 もやし きゅうり ほうれん草 玉葱	821		
15・木	牛乳	小魚チャーハン	A 海老団子の中華あんかけ	わかめサラダ うずら卵の甘辛煮	米 油 ごま油 でん粉 バン粉 砂糖	ちりめんじゃこ 卵 海老 鶏肉 豆腐 わかめ 竹輪 うずら卵 牛乳	長ねぎ グリンピース 生姜 干しいたけ ビーマン 筍 きゅうり コーン 玉葱 果物	821	ちりめんじゃこの名前の由来は平らに広げて干している様子が細かなシワを持つ絹織物の縮緬(ちりめん)に似ていたことから、という説があります。	5/8 (木)
			B レバーのケチャップがらめ	果物	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	ちりめんじゃこ 卵 豚レバー 調理用牛乳 わかめ 竹輪 うずら卵 牛乳	長ねぎ グリンピース 生姜 ビーマン きゅうり コーン 玉葱 果物	844		
16・金	牛乳	ピーナツクッキー	A 豆腐ナゲット	ペンネアラビアータ キャベツのサラダ	食パン バン粉 でん粉 小麦粉 油 砂糖 マカロニ オリーブ油 マヨネーズ ビーナツクリーム	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 赤唐辛子 トマト ビーマン グリーンアスパラ	853	豚肉の変わりソースの隠し味はりんごです。甘酸っぱいリンゴのソースは豚肉の脂によく合います。	5/9 (金)
			B 豚肉の変わりソース	アスパラ添え	食パン 油 砂糖 マカロニ オリーブ油 マヨネーズ ビーナツ	豚肉 鶏肉 牛乳	玉葱 長ねぎ ひじき りんご キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 赤唐辛子 トマト ビー	825		

⇒うらへ続く

平成26年5月 スクールランチ献立表

東久留米市立中学校

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			エネルギー	献立メモ	予約 取消 最終日																																																																																																																																																			
					エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える																																																																																																																																																						
19・月	牛乳	かやくごはん	A いか天とかき揚げ	炒り豆腐	米 砂糖 油 天ぷら粉	油揚げ 鶏肉 イカ 青のり粉 桜海老 大豆 豆腐 卵 おかか 寒天 牛乳	干しいたけ 人参 いんげん 玉葱 ごぼう 筍 もやし 小松菜 黄桃(缶) みかん(缶)	832 30.5 23.5	桜海老という名前には、 ・干し桜海老の色が桜の花を 撒いたように美しい ・桜の季節に獲れるから ・桜の色に由来している などの説があります。	5/12 (月)																																																																																																																																																			
			B 新じゃが芋のそぼろ煮	おひたし 寒天フルーツ	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 おかか 寒天 牛乳	干しいたけ 人参 いんげん 生姜 グリンピース ごぼう 筍 もやし 小松菜 黄桃(缶) みかん(缶)	829 30.1 20.0			20・火	牛乳	ごはん	A 豚肉のプルコギ風	コーンポテト チロリアン揚げ	米 砂糖 はちみつ ごま油 でん粉 ごま じゃが芋 バター 小麦粉 油	豚肉 竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳 塩昆布 牛乳	人参 にら 玉葱 本しめじ もやし にんにく 生姜 コーン パセリ きゅうり キャベツ 果物	862 30.8 24.1	チロリアン揚げは、竹輪に小麦粉・卵・粉チーズで衣を作り、油で揚げた料理です。	5/13 (火)	B 豆腐のキムチャン焼	キャベツの昆布和え ☆果物	米 ごま油 でん粉 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 油	豆腐 ピザチーズ 竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳 塩昆布 牛乳	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ビーマン 本しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ コーン パセリ きゅうり	843 30.5 22.3	21・水	飲むヨーグルト	パン	A 炒り卵 海老クリームソース	ピザポテト ナッツドレッシング	パンパン バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	海老 いんげん豆 調理用牛乳 卵 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 本しめじ ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	824 34.7 24.9	牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどの性質があり、乳酸菌の働きによってより吸収されやすい形に変化しています。	5/14 (水)	B 白身魚のフライ クリームソース	青菜コーンソテー	パンパン 小麦粉 パン粉 バター じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	メルーサー 卵 調理用牛乳 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	ほうれん草 玉葱 ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	877 39.4 23.3	22・木	牛乳	わかめごはん	A 揚げ魚のおろしソース	小松菜の辛子醤油	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 カシューナッツ	わかめ 鯖 ちりめんじゃこ 牛乳	大根 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	853 37.2 30.5	5/15 (木)	B すき焼き風煮	スナッツ	米 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	わかめ 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 こんにゃく	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	822 30.4 30.9	23・金	牛乳	ごはん	A 中華肉じゃが	ジャージャー麺	米 じゃが芋 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	886 30.1 25	ジャージャー麺(炸醬麵: ジャージャンメン)は中国北部の家庭料理です。豚ひき肉と細切り筍、しいたけなどを豆味噌や豆豉醬で炒めて作った肉味噌をゆでた麺に乗せます。	5/16 (金)	B 魚のから揚げ 薬味ソース	杏仁豆腐	米 ビーナッツ 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	モウカザメ 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	赤ピーマン トマト 赤唐辛子 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	844 36.9 20.7	26・月	牛乳	ライカイス	A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。	5/19 (月)	B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7	27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き
20・火	牛乳	ごはん	A 豚肉のプルコギ風	コーンポテト チロリアン揚げ	米 砂糖 はちみつ ごま油 でん粉 ごま じゃが芋 バター 小麦粉 油	豚肉 竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳 塩昆布 牛乳	人参 にら 玉葱 本しめじ もやし にんにく 生姜 コーン パセリ きゅうり キャベツ 果物	862 30.8 24.1	チロリアン揚げは、竹輪に小麦粉・卵・粉チーズで衣を作り、油で揚げた料理です。	5/13 (火)																																																																																																																																																			
			B 豆腐のキムチャン焼	キャベツの昆布和え ☆果物	米 ごま油 でん粉 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 油	豆腐 ピザチーズ 竹輪 粉チーズ 卵 調理用牛乳 塩昆布 牛乳	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ビーマン 本しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ コーン パセリ きゅうり	843 30.5 22.3			21・水	飲むヨーグルト	パン	A 炒り卵 海老クリームソース	ピザポテト ナッツドレッシング	パンパン バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	海老 いんげん豆 調理用牛乳 卵 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 本しめじ ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	824 34.7 24.9	牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどの性質があり、乳酸菌の働きによってより吸収されやすい形に変化しています。	5/14 (水)	B 白身魚のフライ クリームソース	青菜コーンソテー	パンパン 小麦粉 パン粉 バター じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	メルーサー 卵 調理用牛乳 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	ほうれん草 玉葱 ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	877 39.4 23.3	22・木	牛乳	わかめごはん	A 揚げ魚のおろしソース	小松菜の辛子醤油	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 カシューナッツ	わかめ 鯖 ちりめんじゃこ 牛乳	大根 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	853 37.2 30.5	5/15 (木)	B すき焼き風煮	スナッツ	米 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	わかめ 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 こんにゃく	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	822 30.4 30.9	23・金	牛乳	ごはん	A 中華肉じゃが	ジャージャー麺	米 じゃが芋 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	886 30.1 25	ジャージャー麺(炸醬麵: ジャージャンメン)は中国北部の家庭料理です。豚ひき肉と細切り筍、しいたけなどを豆味噌や豆豉醬で炒めて作った肉味噌をゆでた麺に乗せます。	5/16 (金)	B 魚のから揚げ 薬味ソース	杏仁豆腐	米 ビーナッツ 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	モウカザメ 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	赤ピーマン トマト 赤唐辛子 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	844 36.9 20.7	26・月	牛乳	ライカイス	A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。	5/19 (月)	B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7	27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0												
21・水	飲むヨーグルト	パン	A 炒り卵 海老クリームソース	ピザポテト ナッツドレッシング	パンパン バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	海老 いんげん豆 調理用牛乳 卵 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 本しめじ ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	824 34.7 24.9	牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムなどの性質があり、乳酸菌の働きによってより吸収されやすい形に変化しています。	5/14 (水)																																																																																																																																																			
			B 白身魚のフライ クリームソース	青菜コーンソテー	パンパン 小麦粉 パン粉 バター じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま ビーナッツ 油	メルーサー 卵 調理用牛乳 ベーコン ピザチーズ 飲むヨーグルト	ほうれん草 玉葱 ビーマン パセリ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 ホールコーン	877 39.4 23.3			22・木	牛乳	わかめごはん	A 揚げ魚のおろしソース	小松菜の辛子醤油	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 カシューナッツ	わかめ 鯖 ちりめんじゃこ 牛乳	大根 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	853 37.2 30.5	5/15 (木)	B すき焼き風煮	スナッツ	米 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	わかめ 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 こんにゃく	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	822 30.4 30.9	23・金	牛乳	ごはん	A 中華肉じゃが	ジャージャー麺	米 じゃが芋 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	886 30.1 25	ジャージャー麺(炸醬麵: ジャージャンメン)は中国北部の家庭料理です。豚ひき肉と細切り筍、しいたけなどを豆味噌や豆豉醬で炒めて作った肉味噌をゆでた麺に乗せます。	5/16 (金)	B 魚のから揚げ 薬味ソース	杏仁豆腐	米 ビーナッツ 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	モウカザメ 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	赤ピーマン トマト 赤唐辛子 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	844 36.9 20.7	26・月	牛乳	ライカイス	A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。	5/19 (月)	B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7	27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																													
22・木	牛乳	わかめごはん	A 揚げ魚のおろしソース	小松菜の辛子醤油	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 カシューナッツ	わかめ 鯖 ちりめんじゃこ 牛乳	大根 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	853 37.2 30.5	5/15 (木)																																																																																																																																																				
			B すき焼き風煮	スナッツ	米 油 砂糖 ごま ごま油 カシューナッツ	わかめ 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 こんにゃく	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ	822 30.4 30.9		23・金	牛乳	ごはん	A 中華肉じゃが	ジャージャー麺	米 じゃが芋 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	886 30.1 25	ジャージャー麺(炸醬麵: ジャージャンメン)は中国北部の家庭料理です。豚ひき肉と細切り筍、しいたけなどを豆味噌や豆豉醬で炒めて作った肉味噌をゆでた麺に乗せます。	5/16 (金)	B 魚のから揚げ 薬味ソース	杏仁豆腐	米 ビーナッツ 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	モウカザメ 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	赤ピーマン トマト 赤唐辛子 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	844 36.9 20.7	26・月	牛乳	ライカイス	A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。	5/19 (月)	B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7	27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																														
23・金	牛乳	ごはん	A 中華肉じゃが	ジャージャー麺	米 じゃが芋 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	886 30.1 25	ジャージャー麺(炸醬麵: ジャージャンメン)は中国北部の家庭料理です。豚ひき肉と細切り筍、しいたけなどを豆味噌や豆豉醬で炒めて作った肉味噌をゆでた麺に乗せます。				5/16 (金)																																																																																																																																																
			B 魚のから揚げ 薬味ソース	杏仁豆腐	米 ビーナッツ 蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	モウカザメ 豚肉 大豆 みそ 杏仁豆腐 牛乳	赤ピーマン トマト 赤唐辛子 長ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ 人参 小松菜 きゅうり もやし 白菜キムチ 玉葱 みかん(缶)	844 36.9 20.7		26・月	牛乳	ライカイス		A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。	5/19 (月)	B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7	27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																														
26・月	牛乳	ライカイス	A じゃが芋のクリーム煮	オリエンタルサラダ うずら卵のフライ	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	いんげん豆 調理用牛乳 パセリ 大豆 鶏肉 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 30.7 26.2	コストリカは中央アメリカ南部に位置する共和国です。コストリカライスは、ライスに色がほんのり付いて、日本のお赤飯に似ています。				5/19 (月)																																																																																																																																																
			B 豆腐のグラタン	カレー風味煮干し	米 じゃが芋 バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 パン粉 アーモンド	大豆 調理用牛乳 ピザチーズ 豆腐 うずら卵 卵 かえり煮干 牛乳	玉葱 ほうれん草 本しめじ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	859 31.2 28.7		27・火	牛乳	ごはん		A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。	5/20 (火)	B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2	28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																																															
27・火	牛乳	ごはん	A 揚げだし豆腐 肉味噌かけ	おかかポテト わかめとしらす和え	米 でん粉 くるみ じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	生姜 きゅうり 大根 玉葱 果物	861 30.3 22.3	おかか・かつお節はカツオを加熱してから乾燥させた、日本の保存食品です。世界で最も重い食品とされています。				5/20 (火)																																																																																																																																																
			B 五目うま煮	大根ときゅうりのピリ辛 ☆果物	米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	豚肉 生揚げ みそ おかか しらす干し わかめ 牛乳	ごぼう 人参 筍 きゅうり 大根 玉葱 果物	833 30.5 23.2		28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ		A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。	5/21 (水)	B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5	29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																																																																
28・水	牛乳	新ごぼうとピラフ	A むろ鱈メンチ	コロコロサラダ 野菜添え	米 押麦 パン粉 小麦粉 卵 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	ムロ鱈 調理用牛乳 卵 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	867 31.0 25.2	鶏肉をオープンで焼き、玉ねぎをたっぷり使ったオニオンソースをかけました。相性の良い組み合わせです。				5/21 (水)																																																																																																																																																
			B 鶏肉のオニオンソース	アロエフルーツ	米 押麦 バター 油 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	にんにく 人参 ごぼう どうもろこし きゅうり 玉葱 アロエ 黄桃(缶) みかん(缶) グリーンアスパラ	882 30.8 30.5		29・木	牛乳	ガーリックライス		A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。	5/22 (木)	B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2	30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																																																																																	
29・木	牛乳	ガーリックライス	A ツナカレー	ダイコンサラダ 野菜ソテー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま はちみつ	ツナ レンズ豆 おかか 牛乳	人参 にんにく 玉葱 トマト 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	885 30.1 28.4	らっきょうに含まれる含硫アミノ酸は、疲労回復のビタミンといわれるビタミンB1の働きを高める効果を持っています。豚肉などビタミンB1が豊富な食品とらっきょうを一緒に食べると吸収がよくなるので相性抜群です。				5/22 (木)																																																																																																																																																
			B 豆腐のドライカレー	はちみつらっきょう	米 バター 油 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 豆腐 おかか 牛乳	人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく 玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 長ねぎ 蓮根 もやし ほうれん草 本しめじ コーン 大根 きゅうり らっきょう	823 27.9 28.2		30・金	牛乳	グリンピースごはん		A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。	5/23 (火)	B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																																																																																																		
30・金	牛乳	グリンピースごはん	A 鶏とがんもの甘辛煮	水菜サラダ チーズ	米 油 砂糖 ごま でん粉	うずら卵 がんもどき 鶏肉 アガー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	843 30.6 28.1	グリンピースは今は旬の野菜です。生のグリンピースを使用するのでホクホクしていて味も濃く、栄養面でも優れています。				5/23 (火)																																																																																																																																																
			B 魚のマヨ味噌焼き	手作りゼリー	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	モウカザメ アガー 調理用牛乳 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ グリンピース(生) リんごジュース 大根 水菜 玉葱 人参 小松菜	823 31.6 29.0																																																																																																																																																					

\* 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。

\* 献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずね下さい。

今月の平均	国基準	A	B
エネルギー kcal	820	851	838

\* 材料の都合により料理を変更する場合があります。 \* ☆は別付になります。

\* 果物は旬のものを 사용합니다。

たんぱく質 g(範囲)	30	32.5	32.6
脂質 g	27	27.1	26.3



