

平成31年度 5月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる食品群	あか 主に体の組織をつくる食品群	みどり 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ	
1	水		天皇即位の日										
2	木		休日										
3	金		憲法記念日										
6	月		みどりの日										
7	火	○	セルフドック (ロールパン) (ウインナー)			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	ウインナー	ケチャップ	846 Kcal	★新元号お祝い★
			うすら卵のクリーム煮	★	★	★	油 ジャがいも バター 小麦粉 生クリーム	鶏肉 うすら卵 牛乳	玉ねぎ にんじん クリームコーン グリンピース	31 g			
			野菜のカレー炒め				油	ベーコン	にんじん 小松菜 キャベツ	40 %			
			新元号デザート				砂糖		さくらんぼ果汁 レモン果汁				
8	水	○	ソフト麺				★	小麦粉				777 Kcal	
			ミートソース			★	★	油 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 ミックスチーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん ケチャップ マッシュルーム トマトピューレ	31 g		
			コールスローサラダ					砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし	21 %		
			フルーツのヨーグルト和え				★	砂糖	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 マンゴー缶 みかんゼリー ぶどうゼリー			
9	木	○	もち玄米入りごはん					精白米 もち玄米 麦				750 Kcal	
			チンジャオロースー					油 ごま油 砂糖 でんぷん ジャがいも	豚肉	にんにく しょうが たけのこ ピーマン 赤パプリカ	33 g		
			もずくスープ	★				でんぷん	かまぼこ (たら) もずく 卵	にんじん きくらげ チンゲン菜	23 %		
			ニューサマーオレンジ (中学校)味付け煮干し					砂糖 ごま	煮干し	ニューサマーオレンジ			
10	金	○	お茶しらすごはん					精白米 麦	しらす干し	煎茶		749 Kcal	★市内統一ふるさと メニュー★
			しいたけハンバーグ				★	油 パン粉 ごま	豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ 椎茸 きくらげ にんじん ナツメグ	31.0 g		
			ジャがいものきんぴら					ごま油 ジャがいも 砂糖 ごま	豚肉	こんにゃく にんじん とうがらし	22 %		
			たけのこ入りすまし汁 ミニトマト						わかめ	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ ミニトマト			
13	月	○	麦ごはん					精白米 麦				754 Kcal	
			いわしのカリカリフライ					でんぷん ジャがいも 米粉 砂糖	いわし	しょうが	24 g		
			野菜のごま和え					砂糖 ごま		もやし キャベツ にんじん 小松菜	27 %		
			豆腐とわかめのみそ汁 お茶プリン (丹那牛乳入り)	★	★			砂糖、水あめ	みそ わかめ 豆腐 乳製品 (卵成分含む)	玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜 抹茶 (静岡県産)			
14	火		給食なしです										
15	水		給食なしです										
16	木		給食なしです										
17	金		給食なしです										
20	月		給食なしです										
21	火	○	山菜おこわ					精白米 もち米 砂糖	鶏肉	にんじん たけのこ しめじ なめこ わらび		769 Kcal	
			新じゃがのそぼろ煮					ジャがいも 油 砂糖 でんぷん	鶏肉 みそ	しょうが いんげん	28 g		
			豆乳野菜汁					ごま	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	大根 ごぼう にんじん しょうが 小松菜	27 %		
			グレープフルーツ							グレープフルーツ			
22	水	○	黒米ごはん					精白米 黒米				748 Kcal	
			鮭の茶摘み焼き					ノンエッグマヨネーズ	鮭 みそ	煎茶 しょうが	29 g		
			野菜のおかか和え						かつお節	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	27 %		
			ジャがいもと玉ねぎのみそ汁 豆乳プリン (中学校)紫芋チップス					ジャがいも 水あめ ショートニング 砂糖	みそ 豆乳	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
23	木	○	米粉ロールパン			★	★	米粉 小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			785 Kcal	
			ラタトゥイユソースかけ					オリーブ油 砂糖	鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 黄パプリカ ピーマン スッキーニ	30 g		
			甘夏サラダ					えごま油 砂糖		キャベツ にんにく きゅうり 甘夏みかん缶	29 %		
			コンソメスープ アシドミルク					ジャがいも		玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲン菜 乳飲料			
24	金		給食なしの日										
27	月	○	麦ごはん					精白米 麦				785 Kcal	
			さばのねぎみそ焼き						さば みそ	ねぎ しょうが にんにく	33 g		
			れんこんサラダ					砂糖 練りごま ごま油 ごま	ハム	キャベツ れんこん にんじん とうもろこし	31 %		
			豆腐団子のすまし汁 わかめしらすふりかけ				★	ごま 砂糖	鶏肉 お魚豆腐団子	にんじん 玉ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ			
28	火	○	りんごチップロール			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	りんごチップ (加熱済)		772 Kcal	
			アスパラサラダ					砂糖 えごま油	ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし	28 g		
			あさり入りチャウダー				★	油 ジャがいも 米粉 コーンスターチ	ベーコン あさり 牛乳 豆乳 白花豆ペースト	玉ねぎ にんじん パセリ	28 %		
			パイナップル (中学校)いちごヨーグルト					砂糖	ヨーグルト	パイナップル いちご			
29	水	○	わかめごはん					精白米 麦	炊き込みわかめ			810 Kcal	
			さわらの野菜あんかけ					でんぷん 油 砂糖	鯖	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース	33 g		
			こんにゃくのおかか煮					油 砂糖	いわし入りちくわ (いわし たら) かつお節	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん	25 %		
			かき玉汁 (中学校)アシドミルク	★				でんぷん	豆腐 卵 乳飲料	えのきたけ キャベツ			
30	木	○	麦ごはん					精白米 麦				827 Kcal	
			ポークカレー				★	油 ジャがいも カレールー	豚肉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ グリンピース	27 g		
			大豆サラダ					砂糖 えごま油	大豆 ツナフレーク	小松菜 キャベツ にんじん	24 %		
			オレンジ (中学校)型抜きチーズ						チーズ	オレンジ			
31	金	○	麦ごはん					精白米 麦				809 Kcal	
			家常豆腐					油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆板醤 豚肉 生揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ	30 g		
			タイピーエン カルピスゼリー	★		★	油 春雨 ごま油	豚肉 いか えび うすら卵	しょうが にんじん 白菜 ねぎ きくらげ 寒天 ゼラチン	ぶどうゼリー	23 %		

担当：栄養教諭 青嵐