



献立予定表 5月

何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 金	セルフ筍ご飯 キャベツの豚汁 こどもの日デザート	○	鶏肉 油揚げ 煮干 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	精白米 砂糖 デザート	にんじん たけのこ いんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	744
7 木	ミルクパン 鶏肉とポテトのオレンジソース ミネストローネ	○	鶏肉 チキンウィンナー 大豆水煮 牛乳	ミルクパン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油	マーメイド レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン	794
8 金	三色丼 油揚げのみそ汁	○	鶏肉 大豆(粒状) 卵 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんじん ねぎ	794
11 月	ご飯 鯖缶と大豆の煮物 ほうれん草のごま和え	○	さば 大豆水煮 油揚げ さつま揚げ ひじき 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく 赤こんにゃく 砂糖 すりごま	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう	752
12 火	コッパパン 焼きそば 野菜の中華スープ	○	豚肉 鶏肉 牛乳	コッパパン 中華めん 油	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 水菜 コーン 椎茸 しょうが	769
13 水	ハヤシライス(麦) フレンチサラダ	○	豚肉 牛乳 粉チーズ	精白米 大麦 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	781
14 木	味つけパン 肉団子のトマト煮 ツナマヨネーズサラダ	○	ミートボール ツナ 牛乳	味つけパン じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース コーン トマト缶詰(カット) キャベツ きゅうり	815
15 金	ご飯 ホイコーロー くきわかめのスープ	○	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 茎わかめ 牛乳	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ にんにく もやし 玉ねぎ いら しょうが 椎茸	738
18 月	高菜丼 五目汁	○	豚肉 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 ごま 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ねぎ たかな漬 たけのこ にんにく しょうが キャベツ 小松菜	721
19 火	コッパパン コロッケ キャベツソテー 豚肉とにらの元気スープ	○	豚肉 豆腐 牛乳	コッパパン コロッケ 油	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ いら しょうが にんにく	743
20 水	ご飯 ひろすの煮つけ キャベツのごま炒め 小松菜のみそ汁	○	がんもどき 煮干 油揚げ みそ 牛乳	精白米 砂糖 油 ごま	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	760
21 木	わかめご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 ごま酢和え	○	わかめ 鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 すりごま	にんじん ごぼう しょうが いんげん キャベツ もやし きゅうり	745
22 金	ご飯 白身魚の南蛮漬け 新じゃがと野菜の煮物	○	メルルーサ 煮干 鶏肉 さつまあげ 牛乳	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ いんげん	759
25 月	 振替休業日 					
26 火	セルフホットドック 新玉葱のスープ	○	ウィンナー 鶏肉 牛乳	コッパパン 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ コーン	715
27 水	ご飯 鯖のしょうが煮 しそ炒め 若竹汁	○	鯖 豆腐 わかめ こんが 煮干 牛乳	精白米 砂糖 油 ごま	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ たけのこ	716
28 木	黒糖パン ビーフンと卵の五目炒め もやしの中華スープ	○	豚肉 卵 牛乳	黒糖パン ビーフン 油 ごま	キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ 椎茸 もやし コーン	747
29 金	 修学旅行・校外学習 					
30 土	鶏そぼろの彩り丼 豆腐のみそ汁	○	鶏肉 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 砂糖 油	玉ねぎ にんじん 枝豆 コーン しょうが キャベツ ねぎ しめじ	715

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。