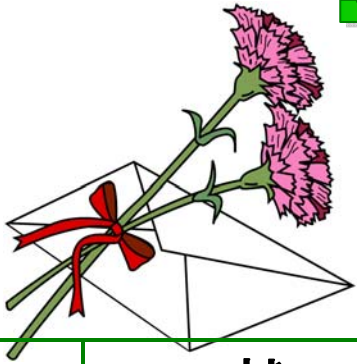


平成23年度5月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。

11

12

はセレクトです。



NO	献立		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	パン りんごジャム	白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング カレースープ	牛乳 たら ベーコン 豚肉	パン でん粉 油 砂糖 アーモンド マカロニ じゃがいも	パセリ にんじん アスパラ キャベツ 玉ねぎ	821
02	パン チョコマーガリン	大豆のクリームシチュー ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング キウイフルーツ	牛乳 大豆 とり肉 脱脂粉乳	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ ほうれん草 もやし キウイフルーツ	869
03	パン(減量) はち みつ&マーガリン	豚肉のパセリパン粉焼き ゆで野菜 青じそドレッシング ポテトスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ キャベツ にんじん こまつ菜 玉ねぎ	832
04	ピザトースト	わんたんスープ フルーツパバロア(パイン) アーモンドカル	ソフトサラミ チーズ 牛乳 豚肉 アーモンドカル	パン ワンタン	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつ菜 ねぎ みかん もも パイン	856
05	揚げパン	ジャーマンポテト えびボール入り野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン ココア えびボール	パン 油 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ にんじん	766
06	シュガートースト	チリコンカン ゆで野菜 マヨネーズ オレンジ	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	パン グラニュー糖 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ブロッコリー オレンジ	796
07	パン(減量) レーズンクリーム	焼きそば アンサンブルエッグ 海草サラダ パンパンジードレッシング	豚肉 いか のり 海草 牛乳 アンサンブルエッグ	パン 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん	959
08	米粉パン(減量)	カレーうどん ポークミンチカツ ゆで野菜 コーンクリーミードレッシング	牛乳 豚肉 なたと メンチカツ	米粉パン うどん 油	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ アスパラ	867
09	パン ブルーベリージャム	鮭のマヨネーズ焼き バター煮 野菜 スープ パインコンポート	牛乳 さけ チーズ ベーコン	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ グリンピース キャベツ もやし こまつ菜 パインアップル	812
10	パン(減量) いちごジャム	スパゲティナポリタン ゆで野菜 イタリアンドレッシング フルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	パン スパゲティ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし みかん パインアップル	777
11	ごまパンズパン (減量)	セルフフィッシュバーガー レタス 粉ふきいも キャベツのスープ レモンゼリー	ホキ 卵 牛乳 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	レタス パセリ キャベツ にんじん	830
12	ごまパンズパン (減量)	セルフチキンサンド レタス 粉ふきいも キャベツのスープ レモンゼリー	とり肉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	レタス パセリ キャベツ にんじん	932
13	麦入りごはん セルフたけのこ	あじのチーズ焼き ピーナツあえ オレンジ	油揚げ とり肉 牛乳 あじ チーズ	米 麦 三温糖 ピーナツ 砂糖	たけのこ にんじん グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ オレンジ	838
14	麦入りごはん	春巻 拌三絲 オイスターソース炒め	牛乳 春巻 豚肉 えび	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ しょうが	856
15	五穀ごはん	とり肉と大豆のみそ炒め わかめスープ オレンジ ふりかけ	牛乳 とり肉 大豆 みそ わかめ ふりかけ	米 五穀米 でん粉 油 砂糖 はるさめ ごま	しいたけ にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ オレンジ	854
16	麦入りごはん	白身魚フライ ポイルキャベツ 生揚げの辛味炒め	牛乳 たら 卵 生揚げ 豚肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ えのき にんじん しょうが	905
17	麦入りごはん	さわらの紀州漬け焼き ごまあえ 田舎汁 ふりかけ	牛乳 さわら とり肉 豆腐 花かつお みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが うめ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん かんぴょう ごぼう こまつ菜	816
18	麦入りごはん	ビーフカレー こんにゃくサラダ 中華ごまドレッシング 県産ヨーグルト	牛肉 牛乳 海草 チーズ 県産ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ	892
19	麦入りごはん	セルフ牛丼 目玉焼き ナムル キウイフルーツ	牛肉 牛乳 卵	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ パセリ グリンピース もやし キウイ	848
20	麦入りごはん	セルフ二色丼 みそけんちん汁 グレープフルーツ	卵 とり肉 牛乳 豆腐 みそ 花かつお	米 麦 油 砂糖 こんにゃく さといも	グリーンピース しょうが 大根 ごぼう にんじん こまつ菜 グレープフルーツ	883
21	麦入りごはん	酢豚 中華風スープ ふりかけ	牛乳 豚肉 ミートボール うずら卵 錦糸卵 ロースハム ふりかけ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン パイン キャベツ チンゲン菜	927
22	麦入りごはん	コロッケ ならと春雨の炒めもの みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 牛肉 コロッケ 卵 豆腐 わかめ 花かつお みそ	米 麦 油 はるさめ 砂糖	なら にんじん しいたけ しょうが 玉ねぎ グレープフルーツ	880
23	麦入りごはん	ならまんじゅう からしあえ あさり入り炒り豆腐 味つけのり	牛乳 ならまんじゅう 豆腐 豚肉 あさり 味つけのり	米 麦 砂糖 油	ほうれん草 にんじん グリンピース しいたけ キャベツ 玉ねぎ	816
24	麦入りごはん	いかの松笠焼き もやしのソテー さつま汁 アップルシャーベット	牛乳 いか とり肉 豆腐 花かつお みそ	米 麦 油 ごま油 さといも こんにゃく	もやし なら にんじん ごぼう ねぎ 大根	805
25	麦入りごはん	豚しゃぶ けんちん汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 花かつお ふりかけ	米 麦 こんにゃく さといも 油	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう こまつ菜 大根	858
26	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き おひたし さつま汁 柏もち	牛乳 豚肉 花かつお けずり節 焼豆腐 みそ 柏もち	米 麦 油	しょうが ほうれん草 さやえんどう キャベツ にんじん ごぼう たけのこ	865