

5月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for '指導目標' (Meal manners), '栄養三色' (Nutrition colors), and '献立名' (Menu items) for each day from 1st to 21st. It includes detailed ingredient lists with quantities and units, and a summary table at the bottom for energy, protein, fat, salt, and vitamins.

日曜日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	○パ ○牛 ○チリコンカーン ○卵とレタスのスープ(除) (スプーン)	○カレーピラフ ○牛 ○豆乳コーンスープ ★焼き野菜 (スプーン)	○パ ○牛 ○ハムカツ ★そえ野菜 ○じゃがいももちスープ (はし)	○ツナひじきごはん ○牛 ★豆腐と青菜のいためもの ○汁ビーフン (はし)	○ごはん ○牛 ★ハンバーグおろしだれ ○コーンソテー ○じゃがいものみそ汁 (はし)	○パ ○牛 ○いんげんのポターージュ(除) ★くき付きわかめサラダ (柑橘ドレッシング付) ○みかんジャム (スプーン)	○ごはん ○牛 ○厚あげのオイスター ケチャップいため ○野菜スープ (はし)	○減量バターロール ○牛 ○ちゃんぽん ○ししゃものからあげ (はし)
材料および使用量(g)	牛ひき肉 19.5 ● 豚バラチップ 6.5 ● にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 1.3 たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.65 ■ ひよこ豆(ドライパック) 26 ■ じゃがいも 52 ■ パセリ 0.65 ▲ トマトピューレ 10.4 ▲ トマトケチャップ 11.7 さとう 0.39 ■ チリパウダー 0.065 タバスコ 0.13 塩 0.52 こしょう 0.026 水 13~19.5 <卵> 26 ● にんじん 13 ▲ たまねぎ 26 ▲ レタス 19.5 ▲ はるさめ 5.2 ■ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 かたくり粉 0.845 ■	米 90 ■ 鶏肉(もも) 26 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ サラダ油 1.3 ■ 塩 1.43 こしょう 0.039 カレー粉 0.78 ポークパイオン 3.9 水(煮汁とも)米の 1.4倍 豚肉 19.5 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)コーンペースト 32.5 ▲ パセリ 0.65 ▲ 豆乳 19.5 ● うす口しょうゆ 1.3 塩 1.04 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水 130 フランクソース 26 ● じゃがいも 32.5 ■ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013	ハム(ポロニア40g) 1切 ● 小麦粉 4 ■ 水 6 パン粉 12 ■ なたね油(あげ油) 5.6 ■ キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩昆布 1.56 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)じゃがいももち 39 ■ いたげ(干かた) 0.65 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(煮汁とも)米の 1.56	米 90 ■ まぐろ油漬 19.5 ● ひじき 1.3 ● にんじん 9.1 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ 塩 0.13 うす口しょうゆ 6.5 酒 3.9 水 13 水(煮汁とも)米の 1.56 (冷)とうふ 78 ● 豚肉 19.5 ● 土しょうが 0.65 ▲ にんじん 9.1 ▲ たまねぎ 39 ▲ しめじ(バラ) 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ こまつな 10 ▲ さとう 1.3 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(煮汁とも)米の 1.56 ベーコン(スライス) 9.1 ● ビーフン 9.1 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 3.9 酒 0.65 塩 0.39 ポークパイオン 3.9 水 156	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 ハンバーグ(80g) 1個 ● クッキングシート こい口しょうゆ 3.9 みりん 1.95 さとう 1.95 ■ 大根おろし(冷蔵) 19.5 ▲ かたくり粉 0.13 ■ (冷)粒コーン 26 ▲ たまねぎ 26 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 26 ■ ささかきごぼう 6.5 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 39 ■ サラダ油 0.39 ■ (冷)白んげんペースト 26 ■ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ■ 水 15.6 <牛乳> 52 ● 塩 1.17 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水 75.4 まぐろ油漬 13 ● (冷)くき付きわかめ 6.5 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 6.5 ▲ 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ■ みかんジャム(15g) 1袋 ■	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 鶏肉(もも10g) 39 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 (冷)絹厚あげ 58.5 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ しめじ 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ■ オイスターソース 6.5 トマトケチャップ 6.5 豚肉 13 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ■ キャベツ 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 こしょう 0.039 うす口しょうゆ 3.9 ポークパイオン 3.9 水 143	(冷)ちゃんぽん麺 82.5 ■ 豚肉 24 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 12 ▲ サラダ油 0.36 ■ (冷)粒コーン 12 ▲ キャベツ 36 ▲ なると(スライス) 8.4 ● 青ねぎ 6 ▲ 土しょうが 0.36 ▲ うす口しょうゆ 7.2 塩 0.6 こしょう 0.036 ポークパイオン 3.6 水 156 子持ちししゃも(16.5g) 2尾 ● かたくり粉 4.5 ■ なたね油(あげ油) 3.3 ■
エネルギー	724kcal	713kcal	731kcal	710kcal	774kcal	709kcal	712kcal	699kcal
たん白質	27.4g	31.7g	24.5g	31.6g	29.2g	28.9g	33.2g	29.2g
脂質	22.3g	21.7g	25.4g	21.1g	18.6g	19.6g	19.1g	26.3g
食塩相当量	3.6g	3.9g	3.3g	3.9g	2.7g	3.5g	2.6g	3.8g