



令8年度 5月の献立表

柳沢中学校

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 たんぱく質
1 金	きんぴらごはん		豚肉	精白米 三温糖 米油 白滝	ごぼう にんじん さやいんげん	847 kcal
	筑前煮	○	鶏肉 ちくわ	じゃがいも 米油 こんにゃく 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう 大根 椎茸 さやいんげん しょうが	27.7 g
	抹茶あずき蒸しパン		牛乳 あずき	オヤツイン 豆乳バター	抹茶	
7 木	照り焼きチキンピザトースト		鶏肉 チーズ	食パン 三温糖 米油	しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン	654 kcal
	カントリーサラダ	○	ちくわ	三温糖 米油	きゅうり キャベツ 大根 とうもろこし レモン	30.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	
8 金	ごはん			精白米		762 kcal
	鶏肉のパーベキューソース	○	鶏肉	三温糖	りんご ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	32.2 g
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも 三温糖	玉ねぎ とうもろこし きゅうり	
	野菜スープ		豚肉	米油	大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	
11 月	ジョア		ジョア・ブレーン			701 kcal
	カレーうどん		豚肉	うどん 米油 片栗粉	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	30.8 g
	二色揚げ		ちくわ たまご 青のり	薄力粉 米油	ゆかり	
	ちりめん豆サラダ		ちりめんじゃこ 大豆 茎わかめ	ごま油 三温糖	キャベツ 大根 小松菜 にんじん レモン	
12 火	ビスキュイパン		たまご きな粉 牛乳	丸パン バター グラニュー糖 薄力粉		704 kcal
	肉団子と野菜のスープ	○	豚肉 鶏肉	片栗粉 春雨	玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん ねぎ 椎茸 ほうれん草	28.1 g
	華風きゅうり			ごま油 三温糖	きゅうり にんじん	
13 水	麦ごはん			精白米 米粒麦		761 kcal
	きびなごのから揚げ	○	きびなご	片栗粉 薄力粉 米油	しょうが	32.2 g
	おひたし		かつお節		小松菜 もやし にんじん	
	豚汁		豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	米油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	
14 木	かつおごはん		かつお	精白米 米粒麦 三温糖	しょうが さやえんどう	767 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子	○	豚肉 ひじき たまご	米油 三温糖	玉ねぎ	36.2 g
	田舎汁		みそ 生揚げ	じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	
	アンデスメロン				アンデスメロン	
15 金	ごはん			精白米		787 kcal
	キャベツのメンチカツ	○	豚肉 押し豆腐 豆乳 たまご	薄力粉 パン粉 米油 三温糖	玉ねぎ キャベツ	31.1 g
	キャベツとコーンのサラダ			三温糖 米油	キャベツ にんじん とうもろこし	
	豆腐のスープ		木綿豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜 ねぎ しめじ 椎茸	
18 月	チキンピラフ		鶏肉	精白米 米粒麦 オリーブ油 米油	しょうが にんにく にんじん とうもろこし ピーマン 玉ねぎ	762 kcal
	フィッシュサラダ	○	煮干し	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	29.9 g
	ミックスビーンズスープ		ベーコン 白いんげん豆 チーズ ひよこ豆 豚肉 えんどう(乾)	米油 三温糖 マカロニ じゃがいも	トマト缶 セロリー にんじん 玉ねぎ	
19 火	ごはん			精白米		716 kcal
	魚のヤンニャムカンジャン	○	赤魚 かつお節	米油 薄力粉 白ごま 片栗粉	にんにく 葉ねぎ しょうが	34.4 g
	中華サラダ			ごま油 三温糖 白ごま	もやし きゅうり とうもろこし	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 米油	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ 小松菜	
20 水	大根スパゲッティ		ツナ	スパゲッティ 米油 オリーブ油 三温糖 白ごま	にんじん 大根	832 kcal
	ハーブチキンサラダ	○	鶏肉	米油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ にんにく	34.3 g
	ヨーグルトケーキ		ヨーグルト チーズ たまご	バター 薄力粉 三温糖	レモン 黄桃缶	
21 木	ごぼう入りドライカレーライス		豚肉 ひよこ豆	精白米 米粒麦 オリーブ油 三温糖 豆乳バター 薄力粉 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう ピーマン	782 kcal
	わかめとツナの和えもの	○	わかめ まぐろ缶		キャベツ きゅうり	28.3 g
	サイダーゼリー		寒天	三温糖 サイダー	パイナップル缶 みかん缶	
22 金	スタミナ丼		豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 米油 白ごま 片栗粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ なら	734 kcal
	じゃがいもと春雨のスープ	○		じゃがいも ごま油 春雨	にんじん 椎茸 ねぎ さやえんどう	28.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
26 火	ごはん			精白米		796 kcal
	さばのゴマだれかけ	○	さば	三温糖 白ごま		32.5 g
	キャベツの梅おかか和え		かつお節	三温糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん 練り梅	
	みそ汁		わかめ 油揚げ みそ 木綿豆腐		ねぎ えのきたけ	
27 水	じゃじゃ麺		豚肉 大豆 みそ	うどん 米油 片栗粉 三温糖 ごま油	きゅうり しょうが にんにく 椎茸 ねぎ 玉ねぎ にんじん	776 kcal
	ツナと大根のサラダ	○	ツナ	三温糖 米油	大根 きゅうり 白菜 とうもろこし	31.3 g
	がんづき		たまご 牛乳 みそ	薄力粉 米粉 黒砂糖 黒ごま はちみつ 米油		
28 木	麦ごはん			精白米 米粒麦		755 kcal
	あじフライ	○	あじ たまご	薄力粉 パン粉 米油		33.9 g
	アセドアンサラダ			じゃがいも 米油 三温糖	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	
	もずく汁		豚肉 沖繩もずく 木綿豆腐		にんじん たけのこ 椎茸 ほうれん草 ねぎ	
29 金	五目中華丼		豚肉 いか えび かまぼこ	精白米 米油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ 白菜 ねぎ きくらげ	672 kcal
	大根のスープ	○	ベーコン		大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	25.8 g
	キャロットゼリー		寒天	三温糖	にんじん オレンジジュース	