

毎月19日は
食育の日



令和5年5月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
2 (火)		揚げパン	ウインナー ビーフソテー ポテトスープ チーズ	ウイナー きな粉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ピーマン 人参パセリ	キャベツ エリンギ 生姜 玉ねぎ	2/3コップパン 砂糖 ピーフン じゃがいも	油 ごま油	E 868 kcal P 33.1 g F 40.7 g	
8 (月)	高岡流お好み焼き使用献立	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら キャベツの味噌汁 味噌	ととまる ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	いんげん 人参	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 本しめじ	ごはん こんにやく 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	E 788 kcal P 25.7 g F 19.5 g	
9 (火)	3年生欠食	食パン	鶏肉のごま味噌かけ さくさくサラダ ビーフンスープ チョコクリーム	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 干し椎茸 白菜 ねぎ	食パン でんぶん 砂糖 コッフレク ピーフン	油 ごま 揚げ油 チョコレート	E 895 kcal P 35.7 g F 37.2 g	
10 (水)	3年生欠食	ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 坦々春雨スープ ヨーグルト	えび 豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	プロッコリー 人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	E 869 kcal P 32.4 g F 21.4 g	
11 (木)	3年生欠食	食パン	チーズエッグ フルーツあえ ジャム ミネストローネ ジャム	卵 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	いんげん 人参 トマト	りんご パイン みかん もも パナ レーズン 玉ねぎ 本しめじ セロ	食パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	E 849 kcal P 33.2 g F 24.1 g	
12 (金)		ごはん	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干大根のお浸し 豆腐の味噌汁 カシュナツ	ふくらぎ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切干大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん ごま	油 カシュナツ	E 816 kcal P 33.4 g F 27.6 g	
15 (月)		麦ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ハヤシライス	豆腐ハンバーグ 牛肉	牛乳	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン にんにく 玉ねぎ 本しめじ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ハヤシルー	E 820 kcal P 27.3 g F 21.0 g	
16 (火)		1/2 コッペパン	オムレツ 水菜サラダ ソフト麺のカレーソースかけ	オムレツ 豚肉	牛乳	水菜 人参	胡瓜 パイン 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ	1/2コッペパン 砂糖 ソフト麺	サラダ油 カレールー	E 863 kcal P 33.1 g F 24.7 g	
17 (水)	地場産品 献立	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ すき焼き煮 干しブルー	鮭 味噌 牛肉 焼豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 本しめじ ねぎ ブルー	ごはん 砂糖 すき焼き麩 じゃがいも こんにやく	ごま	E 844 kcal P 36.3 g F 16.6 g	
18 (木)		減量 ごはん	かにシューマイ 胡瓜のナムル 五日ラーメン 豆乳プリン	かにシューマイ 豚肉 豆乳プリン	牛乳	人参	胡瓜 生姜 玉ねぎ ねぎ にんにく メンマ キャベツ	減量ごはん 中華麺	ごま ごま油 サラダ油	E 795 kcal P 24.4 g F 20.7 g	
19 (金)	たかおか 食19丼 献立	ごはん	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 青りんごゼリー 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 ポテト でんぶん ゼリー じゃがいも 麩	ごま油 サラダ油	E 777 kcal P 28.7 g F 15.6 g	
22 (月)	繰り替え休業日										
23 (火)		食パン	ココア豆 カラフルソテー ワンタンスープ アップルジャム	ひよこめ ベーコン 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン 赤黄ピーマン 人参	キャベツ アップルジャム 白菜 干し椎茸 ねぎ	食パン でんぶん 砂糖 ワンタン	油 サラダ油	E 806 kcal P 30.4 g F 22.2 g	
24 (水)		ごはん	鯖のホイル焼き 小松菜のコーンあえ 野菜の旨煮	鯖ホイル焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ コーン たけのこ	ごはん じゃがいも こんにやく		E 802 kcal P 31.8 g F 16.9 g	
25 (木)		米粉パン	豚肉と芋のねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天缶	人参	生姜 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン パイン みかん もも パナナ	米粉パン じゃがいも でんぶん 砂糖 カクテルゼリー	油 ごま油	E 899 kcal P 31.6 g F 25.8 g	
26 (金)	市民体育大会										
29 (月)	郷土食 献立	ごはん	白えびの宝石揚げ ほうれん草のお浸し 団子汁 オレンジ	平田えび 大豆 高野豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん でんぶん 砂糖 白玉団子 こんにやく	油 ごま	E 853 kcal P 30.8 g F 23.1 g	
30 (火)	高岡 かぼちゃ コロケ の日	2/3コッペパン	高岡かぼちゃコロケ グリーンサラダ ミックスナッツ スープパゲティ		牛乳	アスパラ 人参 パセリ	胡瓜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	2/3コッペパン コロケ 砂糖 スパゲティ 小麦粉	油 ミックスナッツ マーガリン	E 844 kcal P 28.4 g F 34.3 g	
31 (水)		ごはん	ささみカツ ゆかりあえ 豚汁 冷凍みかん	ささみ 豚肉 味噌	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 大根 ねぎ みかん	ごはん 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにやく	油	E 851 kcal P 34.3 g F 19.7 g	

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

5月使用予定の地場産食材

小松菜 ほうれん草 生椎茸