

2日(月) エネルギー 812 kcal たんぱく質28.3g 塩分2.2g

白ごはん	100
精白米	
すき焼き煮	5
牛肉	30
さけ	0.5
いとこんにやく	20
☆庄總ふ(小麦)	2
はくさい	50
たまねぎ	50
にんじん	16
青ねぎ	5
米ぬか油	0.5
さとう	3.8
こいくちしょうゆ	5.5
けずりふし	10.5
水	0.5
冷凍焼き豆腐	25
さとう	0.8
みりん	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
水	5

切干の和え物
うすあげ 5
切干しいごん 5
にんじん 11
こまつな 22
うすくちしょうゆ 3
さとう 1
はくさい 0.5
みりん 0.5

佃煮ひりかけ
細切りこんぶ 1.3
水 11
しらす干し 2.6
かつお節 1.3
みりん 1.6
さとう 2.6
こいくちしょうゆ 1.8
す 0.9

柏もち
柏もち 1コ

☆牛乳 1本

創立記念日 お祝いデザート

4月に創立記念日をむかえた住道中学校・深野中学校・北条中学校のみなさん、お祝いデザートはいかがでしたか？お祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「お米de国産みかんタルト」がつきます。お楽しみに！！

創立記念日お祝いデザートがつく日
【 】は創立記念日です。
9日(月) 四条中学校【5/2】
9日(月) 谷川中学校【5/4】

柏もち

柏もちは、上新粉で作った平たい餅を二つに折り、その間に餡をはさみ、その周りを柏の葉で包んだものです。餡はつぶあんやこしあんが一般的ですが、白みそ餡が使われる地域もあります。柏の葉には、新芽が出るまでは古い葉が落ちないという特徴から、「子孫繁栄」の意味を込めて、端午の節句に柏餅を食べるようになりました。給食で使用する柏餅は、葉の廃棄の関係上、柏の葉はついていませんが、つぶあんを使ったおいしいお餅です。味わって食べてください。

新玉ねぎ

新玉ねぎは収穫後すぐに出荷された皮が薄くてやわらかい状態の玉ねぎのことです。新玉ねぎは3～5月に旬をむかえ、辛味が少なく甘み強いのが特徴です。おいしい旬の時期に通常の玉ねぎとは違った味わいを楽しんでください。

5月に使用する玉ねぎはすべて新玉ねぎになります。残さずにお召し上がりください。

6日(金) エネルギー 871 kcal たんぱく質32.3g 塩分2.3g

わかめごはん	105
精白米	
炊き込みわかめ	2.85
鶏肉の唐揚げ	8
鶏肉(皮つき)	30
しょうが	1
にんにく	0.5
こいくちしょうゆ	2
かたくり粉	10
米ぬか油	7.5
うすくちしょうゆ	0.8
野菜炒め	8
鶏肉	30
キャベツ	30
にんじん	9
米ぬか油	0.4
しお	0.08
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.8
じゃがいものツナ和え	7
まぐろオイル漬	7
じゃがいも	55
パセリ	0.2
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.8

☆牛乳 1本

9日(月) エネルギー 729 kcal たんぱく質30.7g 塩分2.3g

白ごはん	105
精白米	
豚キムチ	45
はくさい	45
白菜キムチ	20
にら	8
にんじん	17
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.2
高野豆腐の含め煮	10
高野豆腐	10
しお	0.2
さとう	3.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
けずりふし	0.5
水	50

チンゲン菜とえのきの和え物
かまぼこ 5
チンゲン菜 47
えのきだけ 11
うすくちしょうゆ 1
みりん 1

ふりかけ
ふりかけ 1袋

☆牛乳 1本

10日(火) エネルギー 868 kcal たんぱく質29.5g 塩分2.8g

☆コッペパン	1コ
☆コッペパン(乳・小麦)	
スパゲティミートソース	30
ポイルコーン	30
☆スバゲティ(小麦)	20
にんじん	11
たまねぎ	45
にんにく	0.4
☆ミルクバター(乳)	1袋
土しょうが	0.8
米ぬか油	1
しお	0.2
こしょう	0.04
トマトケチャップ	13
ウスターソース	4
小松菜のサラダ	10
ハム	10
こまつな	33
キャベツ	13
こいくちしょうゆ	0.6
洋からし	0.01
米ぬか油	0.2

☆牛乳 1本

11日(水) エネルギー 737 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.0g

白ごはん	105
精白米	
さわらの生巻煮	23
さわら(焼き)	1切
米ぬか油	0.2
つやだれ	7
さきりん	11
土しょうが	14
水	14
おひたし	23
ほうれんそう	1切
はくさい	0.2
きょうご	2
3みりん	11
うすくちしょうゆ	14
豚肉と大根の煮物	20
豚肉	20
だいこん	60
さとう	23
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
けずりふし	0.2
水	30
塩こんぶ	20
塩こんぶ	60
おさつスティック	35
おさつスティック	30

☆牛乳 1本

12日(木) エネルギー 753 kcal たんぱく質31.5g 塩分2.1g

白ごはん	105
精白米	
ダッカルビ	23
皮なし鶏肉	60
キャベツ	50
にんじん	18
たまねぎ	42
にんじん	2
にんにく	0.36
こいくちしょうゆ	0.36
さとう	0.6
しお	0.8
こしょう	0.6
米ぬか油	3.4
ふりかけ	2.4
ふりかけ	0.36
じゃがいも	55
むぎ枝豆	5
パセリ	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01

☆牛乳 1本

13日(金) エネルギー 913 kcal たんぱく質29.2g 塩分3.3g

トマトピラフ	105
精白米	
ドライミックストマト	11.5
ミンチカツ	10
☆国産鶏(皮つき)小麦	1コ
米ぬか油	6
ウイナー	25
じゃがいも	20
しめじ	10
エリンギ	10
にんにく	0.7
パセリ	0.2
キャベツ	36
オリーブ油	4
にんじん	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
さとう	0.35
うすくちしょうゆ	1.2
ソーセージときのこのアヒージョ風	10
ウイナー	25
じゃがいも	20
しめじ	10
エリンギ	10
にんにく	0.7
パセリ	0.2
オリーブ油	4
にんじん	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
さとう	0.35
うすくちしょうゆ	1.2

☆牛乳 1本

16日(月) エネルギー 783 kcal たんぱく質35.6g 塩分1.9g

白ごはん	105
精白米	
厚揚げの五目炒め煮	35
豚肉	35
にんじん	26
干しいたけ	0.6
たけのこ水蒸	10
チンゲン菜	19
白ねぎ	1.2
にんにく	0.6
土しょうが	0.6
米ぬか油	0.6
さけ	2.4
さとう	3.2
うすくちしょうゆ	2.8
八丁風みそ	2.4
トフパンジャン	0.12
とりからスープ	6
かたくり粉	1.2
水	18
冷凍厚揚げ	45
さとう	1
うすくちしょうゆ	1
水	9

いかのてり煮
いか 50
さとう 0.8
みりん 2.4
こいくちしょうゆ 1.4
かたくり粉 0.8

かつお和え
はくさい 55
ほうれんそう 16
にんじん 6
オリーブ油 0.3
トマトケチャップ 0.5
しお 1

☆牛乳 1本

17日(火) エネルギー 794 kcal たんぱく質33.0g 塩分3.2g

☆コッペパン	1コ
☆コッペパン(乳・小麦)	
コッペパンにウイナーとキャベツソースをはさみ、ケチャップをかけて食べてください。	
パピルチキンの洋風煮	30
皮なし鶏肉	30
しお	0.2
こしょう	0.01
パピルチキン	1
キャベツ	58
だいたい	55
たまねぎ	44
にんじん	22
しめじ	8
にんにく	0.5
土しょうが	6
オリーブ油	0.4
トマトケチャップ	1袋
しお	0.5
こしょう	0.02
チキンブイヨン(袋)	5
水	10
☆いちごヨーグルト(乳)	1コ
ウイナー	2本
ウイナー	

☆牛乳 1本

18日(水) エネルギー 769 kcal たんぱく質29.6g 塩分1.8g

白ごはん	105
精白米	
肉じゃが	30
鶏挽肉	30
さけ	0.3
じゃがいも	55
こまつな	20
にんじん	33
にんじん	22
土しょうが	0.5
米ぬか油	0.2
さとう	3.5
しお	0.1
こしょう	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
けずりふし	15
水	15
ツナ大豆ふりかけ	15
まぐろオイル漬	15
ひきわり大豆	10
米ぬか油	0.2
土しょうが	0.5
さとう	1.3
さけ	1.5
こいくちしょうゆ	1.8

☆牛乳 1本

19日(木) エネルギー 806 kcal たんぱく質27.8g 塩分2.1g

白ごはん	105
精白米	
マーボー豆腐	15
冷凍豆腐	15
豚ひき肉	0.5
たまねぎ	44
にんじん	10
青ねぎ	16
干しいたけ	0.5
ほうれん草ともやし	2
かつお和え	22
ほうれんそう	0.5
たまねぎ	0.5
にんじん	0.1
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	2
みそ	2.5
うすくちしょうゆ	2.5
さとう	0.9
トフパンジャン	0.1
かたくり粉	0.7
ポークフィヨン(缶)	0.2
水	8
ふりかけ	2
ふりかけ	1袋

☆牛乳 1本

20日(金) エネルギー 801 kcal たんぱく質36.6g 塩分1.7g

白ごはん	105
精白米	
鯖の大根おろしかけ	35
さば素焼き	1切
米ぬか油	0.2
だいこん	25
こいくちしょうゆ	2
みりん	1.5
だいこんしぼり汁	3.5
小松菜のしらす和え	10
こまつな	35
うすあげ	3
しらす干し	2
うすくちしょうゆ	1.2
みりん	0.5
のりの佃煮	1袋
のりの佃煮	
皮なし鶏肉	25
エリンギ	15
たまねぎ	22
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
さけ	0.1
こいくちしょうゆ	0.5
ゆずこしょう	1.2

☆牛乳 1本

23日(月) エネルギー 889 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.3g

白ごはん	105
精白米	
ドライカレー	40
豚ひき肉	40
たまねぎ	60
にんじん	20
にんにく	0.3
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.3
こしょう	0.02
カレー粉	0.6
トマトピューレ	8
トマトケチャップ	3
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.8
丸揚げソウルフール	7
水	12
国産みかんゼリー	1コ
国産みかんゼリー	
ごぼうサラダ	15
まぐろオイル漬	15
ささがきごぼう	20
にんじん	6
和風ドレッシング	8

じゃがソーセージ
じゃがいも 35
たまねぎ 18
土しょうが 0.2
パセリ 0.2
米ぬか油 0.15
しお 0.15
こしょう 0.01

☆牛乳 1本

24日(火) エネルギー 748 kcal たんぱく質27.9g 塩分1.9g

白ごはん	105
精白米	
八宝菜	20
豚肉	20
はくさい	55
小麦粉	11
にんじん	33
たまねぎ	22
もやし	22
ただのこ水蒸	8
干しいたけ	35
土しょうが	18
米ぬか油	0.2
しお	0.15
こしょう	0.03
ふりかけ	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	1.5
ポークフィヨン(缶)	3
水	10
☆うすら脚	20
こいくちしょうゆ	1.3
水	7.5
ちくわの天ぷら	0.5本
ちくわ	6
小麦粉	7.5
米ぬか油	2.5
米ぬか油	0.2
たまねぎ	10
青ねぎ	3
米ぬか油	0.3
ゆずぼんず	20
ひじきの煮物	1袋
芽ひじき	24
牛肉	3
うすあげ	4
にんじん	4
米ぬか油	0.3
さとう	2.8
みりん	0.4
こいくちしょうゆ	3.2
水	12

☆牛乳 1本

今月の新献立

26日(木) 和三蜜パン

和三蜜糖は国内産の粗糖(精製されていない砂糖)と和三盆白下糖蜜を組み合わせたものです。白下糖蜜は、和三盆糖を製造する途中の段階で出る蜜で、和三盆糖のように上品な甘さとロドけ感があります。

26日(木)は和三蜜を使用したパンが初登場します。上品な甘さの和三蜜パンをぜひ味わって食べて下さい。

今月も新献立が出来ます！お楽しみに！！

サラダに付けてください

26日(木) エネルギー 893 kcal たんぱく質33.1g 塩分3.3g

☆和三蜜パン	1コ
☆和三蜜パン(乳・小麦)	
ポトフ	20
ウイナー	30
じゃがいも	38
たまねぎ	11
にんじん	8
しめじ	20
こしょう	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
ポークフィヨン(缶)	4
水	30
ミルメーク	1袋
ミルメーク(ココア)	
チキンナゲット	2コ
☆チキンナゲット(小麦)	
米ぬか油	4

☆牛乳 1本

27日(金) エネルギー 782 kcal たんぱく質32.4g 塩分1.9g

豚丼	60
白ごはん	105
精白米	
豚肉	60
かまぼこ	18
たまねぎ	66
米ぬか油	0.6
さけ	0.06
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	4.4
さけ	1.2
オイスターソース	0.6
水	6
白菜のおかか	43
はくさい	15
チンゲン菜	11
マロニー	4
こいくちしょうゆ	0.6
たまねぎ	14
キャベツ	0.8
にんじん	6
ただのこ水蒸	5
干しいたけ	0.3
青ねぎ	3
土しょうが	0.2
米ぬか油	0.3
こいくちしょうゆ	1.6
さとう	0.4

☆牛乳 1本

30日(月) エネルギー 779 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.4g

白ごはん	105
精白米	
ハンバーグ	10
野菜ソースかけ	44
ハンバーグ(鶏豚)	1コ
米ぬか油	0.2
たまねぎ	25
しめじ	7
エリンギ	5
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	4
ウスターソース	2
かたくり粉	0.02
水	15
ポテトサラダ	10
ハム	10
じゃがいも	44
キャベツ	24
にんじん	6
にんじん	6
ピーマン	6
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.5
さとう	0.8
しお	0.2
水	6
豚肉のガーリック炒め	30
豚肉	30
たまねぎ	33
しめじ	10
パセリ	0.3
にんにく	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5

☆牛乳 1本

31日(火) エネルギー 753 kcal たんぱく質31.2g 塩分2.4g

白ごはん	105
精白米	
白身魚のマリネ	35
ホキ(殻粉付き)	1切
たまねぎ	6
にんじん	10
さとう	1
にんじん	7
うすくちしょうゆ	2.5
7す	1
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	5
うすくちしょうゆ	3.6
塩こんぶ	1袋
塩こんぶ	