

5月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Days include 2日 (月), 6日 (金), 9日 (月), 10日 (火), 11日 (水), 12日 (木), 13日 (金), 16日 (月), 17日 (火), 18日 (水), 19日 (木), and 20日 (金). Each entry lists the dish name, ingredients with quantities, and energy/protein values.

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー				
23日 (月)	わかめごはん	●精白米	100g	5	24日 (火)	親子どんぶり	●精白米	100g	5	25日 (水)	あげパン	●規格パン	1こ	5	26日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5				
	わかめごはんの素	2g	2	鶏肉		30g	1	鶏卵	30g		1	こめ油(揚げ用)	6g	6		牛乳	1本	2	豚肉(ロース)	1枚	1		
	牛乳	1本	2	●鶏卵		30g	1	かまぼこ	20g		1	牛乳	1本	2		牛乳	1本	2	たまねぎ	10g	4		
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	1こ	5		うす揚げ	9g	1	たまねぎ		50g	4	ポドフ	ミニウインナー		30g	1	豚鶏	30g	1	土しよが	1g	4
	野菜コロッケ	こめ油(揚げ用)	5g	6		たまねぎ	50g	4	えのきたけ		15g	4	じゃがいも	50g		5	砂糖	2g	5	たまねぎ	2g	5	
	高野豆腐の煮物	●豚肉	30g	1		にんじん	10g	3	白ねぎ		5g	4	キャベツ	40g		4	本みりん	1g	1	清酒	0.5g	5	
	高野豆腐	8g	1	●青ねぎ		5g	3	●青ねぎ	5g		3	にんじん	40g	4		こいくちしょうゆ	4g	4	でんぷん	0.4g	5		
	じゃがいも	40g	5	こいくちしょうゆ		6g	5	砂糖	3g		5	麦豆	20g	3		パセリ	40g	4	豆腐のみそ汁	豆腐	30g	1	
	たまねぎ	35g	4	本みりん		2.5g	5	だしのパック	2g		5	鯖	1.5g	5		塩	0.5g	5	うす揚げ	8g	1		
	にんじん	15g	3	清酒		2.5g	5	だしパック	2g		5	鯖	1.5g	5		塩	0.5g	5	じゃがいも	15g	5		
たけのこ	15g	4	でんぷん	1.5g	5	牛乳	1本	2	鯖	1.5g	5	牛乳	1本	2	わかめ	0.5g	2						
むき枝豆	10g	4	たんぱく質	29.5g	5	シルバー西京焼き	1こ	1	鯖	1.5g	5	シリバー西京焼き	1こ	1	だいこん	20g	4						
干しいたけ	0.7g	4	エネルギー	792kcal	5	キャベツの塩昆布和え	キャベツ	30g	4	たんぱく質	39.7g	5	キャベツ	30g	4	たまねぎ	20g	4					
土しよが	0.3g	4	たんぱく質	29.5g	5	きゅうり	20g	4	たんぱく質	39.7g	5	きゅうり	20g	4	●青ねぎ	6g	3						
砂糖	2.5g	5	エネルギー	792kcal	5	塩昆布	1.5g	2	たんぱく質	39.7g	5	塩昆布	1.5g	2	みそ	8g	1						
清酒	1.5g	5	たんぱく質	29.5g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	白みそ	2g	1						
うすくちしょうゆ	5g	5	エネルギー	792kcal	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	だしパック	3g	3						
塩	0.1g	5	たんぱく質	29.5g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	ひじきの炒め煮	生ひじき	15g	2					
だしパック	2g	5	エネルギー	792kcal	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5						
たんぱく質	29.5g	5	たんぱく質	29.5g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5						
エネルギー	792kcal	5	たんぱく質	29.5g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5	たんぱく質	39.7g	5						

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー		
27日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	30日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	31日 (火)	カレーライス	●精白米	90g	5		
	牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		精麦	10g	5	精麦	10g	5
	エビ竹の子フライ	エビ竹の子フライ	1こ	1		さばのしそ香味焼き	さば切り身	1こ	1		牛肉	30g	1	牛肉	30g	1
	エビ竹の子フライ	こめ油(揚げ用)	6g	6		香味焼オイル青紫蘇風味	香味焼オイル青紫蘇風味	6g	6		こめ油	0.25g	6	こめ油	0.25g	6
	肉団子汁	肉団子	30g	1		わかめのみそ汁	豆腐	30g	1		ぶどう酒	1.5g	4	ぶどう酒	1.5g	4
	肉団子	厚揚げ	30g	1		うす揚げ	8g	1	にんにく		0.3g	4	にんにく	0.3g	4	
	厚揚げ	白菜	30g	4		わかめ	0.5g	2	土しよが		0.3g	4	土しよが	0.3g	4	
	白菜	にんじん	12g	3		だいこん	20g	4	たまねぎ		60g	4	たまねぎ	60g	4	
	にんじん	ごぼう	10g	4		たまねぎ	30g	4	じゃがいも		60g	5	じゃがいも	60g	5	
	ごぼう	えのきたけ	7g	4		にんじん	8g	3	にんじん		20g	3	にんじん	20g	3	
えのきたけ	ニラ	5g	3	●青ねぎ	6g	3	むき枝豆	8g	4	むき枝豆	8g	4				
ニラ	土しよが	1g	4	みそ	8g	1	カレールウ(辛口)	7g	6	カレールウ(辛口)	7g	6				
土しよが	うすくちしょうゆ	3.5g	5	白みそ	2g	1	カレールウ(甘口)	6g	6	カレールウ(甘口)	6g	6				
うすくちしょうゆ	清酒	2g	5	だしパック	3g	3	トマトケチャップ	3g	3	トマトケチャップ	3g	3				
清酒	本みりん	1g	1	根菜の塩きんぴら	鶏肉	10g	1	トンカツソース	2g	2	トンカツソース	2g	2			
本みりん	だしパック	3g	3	れんこん	20g	4	ウスターソース	1g	1	ウスターソース	1g	1				
だしパック	塩	0.2g	5	たけのこ	10g	4	コンソメ	1.8g	5	コンソメ	1.8g	5				
塩	ほうれん草の和え物	ほうれん草	30g	3	にんじん	10g	3	塩	0.1g	5	塩	0.1g	5			
ほうれん草	キャベツ	20g	4	清酒	1g	1	こしよ	0.03g	6	こしよ	0.03g	6				
キャベツ	にんじん	10g	3	塩	0.7g	3	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2				
にんじん	砂糖	1g	5	鳥がらスープ	1g	1	芳芳フルザラダ	ツナ	10g	1	ツナ	10g	1			
砂糖	こいくちしょうゆ	2g	5	こしよ	0.02g	6	キャベツ	30g	4	キャベツ	30g	4				
こいくちしょうゆ	ふりかけ(のり)	1こ	2	ごま油	1g	6	きゅうり	10g	4	きゅうり	10g	4				
ふりかけ(のり)	ふりかけ(のり)	1こ	2	ごま油	1g	6	赤ピーマン	5g	3	赤ピーマン	5g	3				
ふりかけ(のり)	エネルギー	769kcal	5	ごま油	1g	6	ホールコーン	5g	4	ホールコーン	5g	4				
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	和風ドレッシング	6g	6	和風ドレッシング	6g	6				
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
たんぱく質	たんぱく質	28.4g	5	ごま油	1g	6	ヨーグルト	ヨーグルト	1こ	2	ヨーグルト	1こ	2			
エネルギー	たんぱく質	28.														