

中学校

スクールランチ予定献立表

今月の献立表から調味料も記載する事になりました。

運動に欠かせない食べ物

- ・バナナ～消化が早く、すぐにエネルギーになります
- ・おにぎり～ごはんなどの炭水化物は消化も良く、持続可能なエネルギーになります

※水分と塩分はしっかりととりましょう!

スタミナ回復には…

- ★豚肉⇒ ビタミンB1が豊富で、炭水化物の代謝を助けます
- ★納豆などの大豆製品⇒ タンパク質とビタミンB群が豊富です
- ★海藻・ナッツ類⇒ マグネシウム・ミネラルが豊富です
- ★卵・かつお節⇒ 必須アミノ酸(BCAA)が豊富です
- ★牛乳・小魚⇒ カルシウムを摂るとこで骨の修復につながります



日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1日	ごはん	様似米	5日	子供の日		6日	振替休日		7日	ツナコーン枝豆ピラフ	様似米、コーン、玉ねぎ、ツナ、枝豆、しょうゆ、砂糖、コンソメ、食塩	8日	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、ケチャップ、クミン、コリアンダー
(月)	みどりの日		(火)			(水)			(木)	ジュリアンスープ	キャベツ、人参、しめじ、大根、コンソメ、食塩、パセリ、こしょう	(金)	杏仁フルーツ	黄桃、パイナップル、杏仁豆腐、みかん
11日	ごはん	様似米	12日	ごはん	様似米	13日	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、キャベツ、鶏がらだし、豚骨だし、人参、長ねぎ、なると、コーン、だしパック、食塩、昆布だし、にんにく、本みりん、こしょう	14日	バターパン・りんごジャム	バターパン、りんごジャム	15日	ごはん	様似米
(月)	味噌汁(玉ねぎ、人参、わかめ)	玉ねぎ、人参、わかめ、だしパック、味噌	(火)	きのこのみぞれ汁	大根、しめじ、なめこ、えのき草、長ねぎ、油揚げ、だしパック、味噌	(水)	大きな肉焼売	大きな肉シューマイ(鶏肉、豚肉、たけのこ、玉ねぎ)	(木)	鶏肉のクリーム煮	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、人参、クリームシチューの素、スキムミルク、バター、コンソメ、こしょう	(金)	味噌汁(白菜・揚げ)	白菜、油揚げ、だしパック、味噌
	チキンのチーズ焼き	チキンのチーズ焼き(鶏肉、パン粉、チーズ、砂糖、しょうゆ、食塩)	(火)	ザンギ	鶏肉、小麦粉、片栗粉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、キャノーラ油	(水)	ミニ味付小魚	味付小魚	(木)	豆腐ナゲット	豆腐ナゲット(豆腐、小麦粉、植物油)、キャノーラ油	(金)	親子丼の具	卵、玉ねぎ、鶏肉、かまぼこ、しょうゆ、砂糖、だしパック、本みりん、しいたけ
	ポテトときのこのガーリック炒め	じゃがいも、キャノーラ油、玉ねぎ、しめじ、にんにく、米油、コンソメ、しょうゆ、こしょう		三色野菜の和え物	白菜、ほうれん草、人参、中華ごまドレッシング		アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		キャベツのカレーソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、ハム、コンソメ、米油、カレー粉、食塩		大根のツナのサラダ	大根、胡瓜、人参、ツナ、中華ドレッシング
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
18日	えびフライカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーの素、フルーツチャツネ、中濃ソース、バター、ケチャップ、クミン、コリアンダー、えびフライ(えび、小麦粉、パン粉、卵)、キャノーラ油	19日	ごはん	様似米	20日	五目うどん	うどん、鶏肉、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、油揚げ、本みりん、酒、砂糖、食塩、昆布だし、しいたけ	21日	コッペパン	コッペパン	22日	ごはん	様似米
(月)	フルーツポンチ(アロエ入り)	黄桃、パイナップル、みかん、アロエ	(火)	すまし汁(豆腐、しめじ、長ねぎ、はんぺん)	豆腐、しめじ、長ねぎ、はんぺん、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だしパック	(水)	さつまいものそばろあん	さつまいも、鶏肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、米油、だしパック、本みりん	(木)	コーンスープ(クレードル)	コーンスープ(コーン、牛乳、砂糖、生クリーム、バター)、パセリ	(金)	田舎汁	大根、里芋、人参、長ねぎ、しいたけ、だしパック、味噌
	アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		さばの味噌煮	さば、味噌、砂糖、みりん		たいやき(カスタードクリーム)	たいやき(カスタードクリーム)(小麦粉、卵、脱脂粉乳)		スラッピー・ジョー	豚肉、牛肉、玉ねぎ、ケチャップ、トマト、ピーマン、人参、パン粉、中濃ソース、オリーブオイル、砂糖、赤ワイン、コンソメ、にんにく、洋からし		豚肉スタミナ炒め	豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうゆ、本みりん、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板醤
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		豚肉と野菜の炒め物	白菜、玉ねぎ、もやし、豚肉、小松菜、人参、丸鶏がらスープ、しょうゆ、米油、酒、しょうが、にんにく、砂糖		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		フレンチサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、コールスロッド、レタス、人参、食塩、こしょう		ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、小麦粉、あおさ)、キャノーラ油
25日	ごはん	様似米	26日	ごはん	様似米	27日	味噌ラーメン	ラーメン、キャベツ、玉ねぎ、豚肉、人参、丸鶏がらの素、豚骨だし、味噌、長ねぎ、なると、しょうゆ、だしパック、昆布だし、にんにく、本みりん、食塩、豆板醤	28日	コッペパン	コッペパン	29日	菜めしご飯	様似米、青菜
(月)	味噌汁(じゃがいも、ふのり、長ねぎ)	じゃがいも、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌	(火)	味噌汁(小松菜、かぶ、人参)	小松菜、かぶ、人参、だしパック、味噌	(水)	かりかりさきみ揚げ	かりかりさきみ揚げ(鶏肉、揚げ玉、パン粉)、キャノーラ油	(木)	ハリラスープ	牛肉、豚肉、玉葱、ひよこ豆、人参、トマト、オリーブオイル、コンソメ、にんにく、砂糖、クミン、コリアンダー、パプリカ、食塩、こしょう	(金)	豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、人参、ごぼう、豚肉、長ねぎ、ごんにやく、だしパック、米油、しょうが、味噌
	ツナ豆腐丼の具	豆腐、ツナ、人参、長ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油、味噌、米油、オリーブソース、しいたけ、しょうが、にんにく、豆板醤		ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉、パン粉、卵、玉ねぎ)		ベビーチーズ(鉄分、Ca入り)	ベビーチーズ(鉄分・Ca入り)		照り焼きチキン	鶏肉、しょうゆ、本みりん、酒		白身魚フライ・ミニパックソース	白身魚フライ(ホキ、小麦粉、パン粉)、キャノーラ油、中濃ソース
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ(卵、じゃがいも、玉ねぎ、チーズ、ベーコン、牛乳、砂糖)		ペンのナポリタン	ペンネマカロニ、トマトケチャップ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、オリーブオイル、食塩、黒こしょう		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		ソース焼きそば	蒸し麺、キャベツ、豚肉、赤ピーマン、焼きそばソース、米油		枝豆コーンソテー	コーン、枝豆、ウインナー、玉ねぎ、米油、バター
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

5月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 727Kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 20.2g、炭水化物 106.4g、食塩相当量 2.7g〔推定値〕