


行事等	日・曜日	5月の こんだて表	あか			みどり		き		調味料	栄養価			
			主に体をつくるものになる食品			主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンD(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質						
端午の 節句 献立	1 金	中華風ちまきごはん	焼き豚		人参	たけのこ しいたけ	米 もち米	ごま油	醤油 清酒 みりん 塩 こしょう かつお					
		牛乳		牛乳								769		
		ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆				玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	米油	塩 醤油 清酒 みりん			18.0	
		呉汁	豚肉 豆腐 大豆 豆乳 味噌 油揚げ		人参	大根 玉ねぎ こんにやく ねぶか				鰹だし 昆布だし			28.1	
		かしわもち	小豆					上新粉 砂糖					499	
7 木	7	麦ごはん					米 麦					774		
		牛乳		牛乳								15.0		
		イカチヂミ	いか		ニラ	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	米油	塩			27.7		
		春雨の中華サラダ			人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢			32.7		
		スンドゥブチゲ	豚肉 豆腐 味噌 鶏卵		人参	もやし 生姜 にんにく 白菜キムチ	砂糖 でんぷん	ごま油	かつお 醤油 かつお 甜麺醬 豆板醬					
8 金	8	ロールパン		脱脂粉乳			パン					809		
		牛乳		牛乳								15.5		
		チキンマカロニグラタン	鶏肉 白花生	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ	マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 バター	白ワイン かつお 伊豆 塩 こしょう ローリエ			32.9		
		イタリアンサラダ				キャベツ 枝豆 ホールコーン			イタリアンドレッシング			46.4		
		イチゴジャム				いちご	砂糖							
11 月	11	ごはん					米					769		
		牛乳		牛乳								15.6		
		味噌カツ	豚肉 味噌					パン粉 砂糖	大豆油 ごま	塩 醤油			23.8	
		ゆかりキャベツ				キャベツ きゅうり			塩 ゆかりごはんの素			29.9		
		白玉汁	鶏肉		人参 ほうれん草	しめじ 大根 ねぶか	白玉団子		鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 清酒 塩					
大岡中2年 給食なし	12 火	山菜ごはん	鶏肉			わらび えのき たけのこ	米 もち米		醤油 みりん 塩 鰹だし			772		
		牛乳		牛乳								17.3		
		ぶりフライ	ぶり				小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン			31.1		
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 こんにやく ねぶか	じゃがいも	ごま油	鰹だし			43.7		
		ヨーグルト		ヨーグルト										
大岡中2年 給食なし	13 水	麦ごはん					米 麦					770		
		牛乳		牛乳								14.9		
		油淋鶏	鶏肉			ねぶか 生姜 にんにく	砂糖 でんぷん	大豆油 ごま油	塩 こしょう 醤油 清酒 酢			28.5		
		野菜のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	醤油			31.6		
		ワンタンスープ	豚肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きくらげ	小麦粉		醤油 清酒 塩 こしょう かつお 中華スープ 昆布だし					
大岡中1年 給食なし	14 木	うどん					うどん					806		
		牛乳		牛乳								15.4		
		カレー南蛮	鶏肉 うずら卵 なた 油揚げ		人参	玉ねぎ しいたけ ねぶか	でんぷん	米油	カレー 鰹だし 清酒 昆布だし カレー粉 醤油 塩 みりん			32.2		
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ ホールコーン さやいんげん	じゃがいも 小麦粉	大豆油	塩 こしょう			43.0		
		こんにやくサラダ		海藻		キャベツ コーン こんにやく	砂糖	ごま油	醤油 酢					
大岡中1年 給食なし	15 金	レーズン入りロールパン		脱脂粉乳		レーズン	パン					808		
		牛乳		牛乳								14.4		
		ごま入りつくね(3個)	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	ごま 油脂	醤油 清酒 みりん			31.7		
		マカロニサラダ				きゅうり ホールコーン	マカロニ	1/2エッグ マヨネーズ	リンゴ酢 塩 こしょう			38.2		
		ミネストローネ	レンズ豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく		オリーブ油	ケチャップ かつお 伊豆 塩 こしょう ナツメグ					
18 月	18	ごはん					米					818		
		牛乳		牛乳								15.1		
		親子丼	鶏肉 鶏卵		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	米油	清酒 みりん 醤油 鰹だし 昆布だし			28.3		
		メヒカリフライ		メヒカリ				小麦粉 パン粉	米油	塩 こしょう		37.0		
		キャベツとキュウリの香味和え				キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	塩 こしょう					
		甘夏ゼリー				夏みかん	砂糖							

行事等	日・曜日	5月の こんだて表	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質		
第五中2年 給食なし ふるさと 給食	19 火	沼津茶めし			煎茶		米		昆布だし 清酒 塩	749 18.2 28.8 298
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉 味噌		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	醤油 豆板醤 清酒	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 清酒 みりん 鰹だし	
		野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 味噌 豆乳		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		清酒 鰹だし	
第五中2年 給食なし	20 水	ごはん					米			777 18.1 32.0 366
		牛乳		牛乳						
		鯖のネギ味噌焼き	鯖 味噌			ねぶか	砂糖		清酒 醤油 みりん	
		たくあん和え				キャベツ きゅうり 大根漬け	砂糖	米油 ごま	酢 塩	
		根っこ野菜のごまキムチ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 しめじ 白菜キムチ	じゃがいも	ごま ごま油	鰹だし	
第五中2年 給食なし	21 木	麦ごはん					米 麦			797 14.6 24.5 332
		牛乳		牛乳						
		いかの五色揚げ煮	いか 大豆		人参	グリーンピース 生姜	じゃがいも 砂糖 でんぷん	大豆油	醤油 清酒 みりん	
		玉ねぎと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜	玉ねぎ えのき			鰹だし 醤油	
		ミルク					砂糖		インスタントコーヒー	
第五中 給食なし	22 金	ごはん					米			771 18.4 25.4 315
		牛乳		牛乳						
		手作りハンバーグ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳		玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖 でんぷん	米油	塩 こしょう ナツメグ 醤油 清酒 みりん	
		さつまあげと野菜の炒め物	さつまあげ		人参	キャベツ エリンギ		ごま油	塩 こしょう 鰹だし 醤油	
		せんべい汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぶか	せんべい	ごま油	醤油 鶏がらスープ みりん 清酒 塩 鰹だし	
大岡中3年 第五中3年 給食なし	25 月	ごはん					米			789 12.7 26.5 350
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	牛肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく	砂糖	米油	ハヤシライス ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう チキン 鶏がらスープ	
		野菜のソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油	ブイヨン 塩 こしょう	
		手作りココアプリン		牛乳			砂糖	バター 生クリーム	ココア	
大岡中3年 第五中3年 給食なし	26 火	セルフピビンバ								749 17.0 27.5 355
		ごはん					米			
		ピビンバ(肉)	豚肉 味噌			ねぶか たけのこ 生姜 にんにく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 清酒 豆板醤 甜麺醤	
		ピビンバ(ナムル)			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油	
		ピビンバ(卵)	鶏卵				砂糖 でんぷん	油脂	昆布だし 醤油 塩	
		牛乳		牛乳						
わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぶか ホールコーン	春雨	ごま油	チキン 醤油 塩 こしょう			
大岡中3年 第五中3年 給食なし	27 水	ごはん					米			796 14.7 26.5 413
		牛乳		牛乳						
		厚焼き玉子	鶏卵				砂糖	大豆油	酢 みりん 鰹だし 醤油 塩	
		もやしのごま酢和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢	
		生揚げと野菜の煮物	生揚げ 鶏肉		人参	ごぼう こんにやく	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 清酒 鰹だし 昆布だし	
大岡中 第五中3年 給食なし	28 木	中華麺					中華麺			752 18.8 24.7 383
		牛乳		牛乳						
		五目ラーメンスープ	豚肉 なんと うずら卵		人参	キャベツ もやし ねぶか たけのこ にんにく 生姜	でんぷん	米油	チキン 昆布だし 中華スープ 醤油 清酒 みりん 塩 こしょう	
		シューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉		醤油 塩	
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐		桃 パイン				
大岡中 第五中3年 給食なし	29 金	揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	大豆油		768 15.7 38.9 350
		牛乳		牛乳						
		海藻サラダ		海藻		キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	
		ポークピーンズ	豚肉 大豆 ウインナー いんげん豆		人参	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ケスターソース チキン 塩 こしょう ナツメグ ローリエ	
		カシューナッツ						カシューナッツ		

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。