令和6年度 5月 給食献立予定表 19回 No.1 沼津市立愛鷹中学校

		サルグサ 及	_	<u> </u>	)	_		サイング		190		つキルフ	<i>1</i> 发属中子仪	
行事				アレルギー			あか		みどり		<b></b>		ļ	栄養価
				原因物質 特定7品目			主に体をつくるもとになる食品				主にエネルギーのも。			エネルギー(kcal)
	099	献立	Ë	3 AL	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	_	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく質(g)
等	曜日		νıν	z .	落_	ロカ	魚・肉·卵· 豆・豆製品	牛乳·乳製品 小魚·海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜·果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質
			麦	J W	生生	4								(エネルギー%)
		—*&F	Н	+	Д	$\mathbb{H}$	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		カルシウム(mg)
	1 水	<u>ご飯</u> 牛乳	Н	+		+		牛乳			米			675
		十孔	Н	+		+	鯖	十孔	にんじん	玉ねぎ・たけのこ	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・みりん	
		鯖の野菜あんかけ	Н	+	+	+	黑円		ちんげん菜	えのきだけ	○ アルドル・19年代	米性油	和風だし・塩	26.0 26.7
			H	+		+	豆腐		にんじん	大根・こんにゃく	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ	341
		けんちん汁	H	+		$^{\dagger}$	油揚げ		10070	ねぎ	土丁	<u> </u>	塩	541
		ふりかけ かつおぶし	H	+	H	+	鰹節			180			×IIII	1
-		13171317 13 2001310	Ħ	$\forall$	$\forall t$	Ħ	豚肉		にんじん	たけのこ・しいたけ	米・もち米	サラダ油	酒・チンタン・中華だし	
子と	2	中華ちまきご飯	П	$\top$			2212		10,00,0	グリンピース・ねぎ	711 0 2711	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	651
d# C			П	Ħ		П				にんにく・しょうが				26.4
စ	木	牛乳	П					牛乳						29.6
		揚げ餃子					豚肉			キャベツ・にら	小麦粉	菜種油		279
協		わかめスープ	П					わかめ	小松菜	しめじ・もやし			鶏ガラスープ・中華だし・チンタン	
立			Ш							玉ねぎ			しょうゆ・塩・こしょう	
<u> </u>		柏餅	Ц	Щ		Ц	小豆				上新粉•砂糖			
	_	ロールパン	Ш	$\perp$		Ш		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
	7	牛乳	$\sqcup$	+		$\sqcup$	而一	牛乳		1-11-1				808
		タンドリーチキン	Н	$\mathbb{H}$		$\dashv$	鶏肉	¬ ∺		にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ・塩	33.7
	114		H	+		+		ヨーグルト		キャベツ	1 いみがいナ	サラダ油	カレー粉・クミン・ターメリック 酢・塩・こしょう	38.9
	火	マセドアンサラダ	Н	+	++	+				とうもろこし	じゃがいも 砂糖	ソフダ泄	世・塩・こしょう	362
				+		H	えび	牛乳	にんじん	<u>こうもろこし</u> 玉ねぎ	ツボマカロニ	バター		-
		シーフードスープ	F	+		┩	かまぼこ	十孔	ほうれん草	上140	小麦粉	<u>ハター</u> サラダ油	・リイン・鶏カラスーノ   洋風だし・塩	1
			Н	+	++	+1	貝柱		ふり1 1/0半		.J ,≫ ↓\/J	ノフノ畑	こしょう・ローズマリー	1
		ご飯	Ħ	$\forall$	${\mathsf H}$	Ħ	ノベニエ				米			
	8	牛乳	Ħ	+		Ħ		牛乳			710			736
		あじフライ・しょうゆ	Ħ	Ħ			あじ	1 30			パン粉・小麦粉	菜種油	しょうゆ	30.4
	zk	もやしの中華サラダ	П	Ħ	П		., .		小松菜	もやし	砂糖	ごま油・ごま		35.0
			П				豚肉•卵	わかめ	にら	玉ねぎ	でん粉		鰹だし・しょうゆ・酒・塩	430
		にらたま汁					豆腐						和風だし・昆布だし	
		カシューナッツ										カシューナッツ		
		ツナトマトライス	П				鶏肉		にんじん	玉ねぎ	米	サラダ油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ	
	9		Ц	Ш			まぐろ						塩・こしょう・ワイン	717
		牛乳	Ц	Ш		Ш		牛乳						30.4
	木	ハンバーグ・オニオンソース	Ц	Ш		Ш	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	砂糖		トマトケチャップ・ワイン	25.7
		野菜スープ	Ц	$\perp$	Ш	Ш	ウインナー		ほうれん草	キャベツ			鶏ガラスープ・チンタン	459
			Ш	+		Н				とうもろこし	- 10/		中華だし・塩・こしょう	
	10	うどん 牛乳	Ħ	+		+		牛乳			うどん			740
	10	十孔	Н	+		+	鶏肉	十孔	1- 4 1	玉ねぎ・しいたけ	でん粉		カレー粉・カレーフレーク	713 29.2
	소	カレー南蛮	Н	+		+	油揚げ		Croord	玉ねる・Uバルフ ねぎ	C7UAJJ		しょうゆ・みりん・塩・鰹だし	_
	217	730 113	H	$\pm$	$\forall t$	$\forall$	/W)(V)			180			和風だし・昆布だし・酒	
			Ħ	+		+	ひよこ豆	煮干し			じゃがいも	菜種油	塩・こしょう	1011
		じゃがいもと小魚の唐揚げ	H	$\forall$	$\forall t$		00.01	ж г о			でん粉	八三儿		
		フルーツミックス	Ħ							パイナップル・甘夏・みかん	3. 3 179			
									23	年生海浜教室	-			-
_	13	ご飯									米			
年生と三年:		牛乳	Ц	Ш		Ц		牛乳						755
給と	月	= 7	Ц	$\parallel$			えび・いか		にんじん	玉ねぎ・白菜	でん粉	サラダ油	チンタン・中華だし	31.4
長三		えびといかの中華丼	Ц	$\coprod$	Ш	$\sqcup$	豚肉・なると		ちんげん菜			ごま油	オイスターソース・こしょう	-
生		+ <i>-</i>	Ш	+		$\mathbb{H}$	nz.ch			にんにく・しょうが	=		しょうゆ・酒	360
_		肉ごぼう包子	Ħ	+		$\mathbb{H}$	豚肉	- Fill		ごぼう	小麦粉			-
		りんごヨーグルト	ш	Ш		Щ		ヨーグルト	年生海浜教	りんご 室 3年生修学	旅行			ļ.
	11	メロンパン		,			90	脱脂粉乳	十工四洪狄	エ 34土形子	パン	マーガリン		
	14	<u>メロンハン</u> 牛乳	f	Ħ		H	מופ	<u> </u>			/\/	x 13.7.7		802
<b>給</b> 一	火	アンサンブルエッグ	H	۲		+I	90	チャル			じゃがいも		トマトケチャップ	26.8
給年食生			Ħ	f		$\dagger \dagger$	214				さつまいも	アーモンド		_
-		さつまいものマヨネーズサラダ	H	$\dagger \dagger$	$\forall$	Ħ							こしょう	372
		¬+□-¬ →		Ħ			鶏肉		ほうれん草	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		鶏ガラスープ・ワイン・洋風だし	
		マカロニスープ	П	Ш		Ш				キャベツ			塩・こしょう	
	15					1	年生はお	弁当	2年生海湖	[数字 3年	生修学旅行2日	18		
	水 16													
	木	.   1年生はの升ヨ 2年生は多姓子省の日 3年生修子派付3日日 :												
_		1- 1	_					1-1::1	3年	生家庭学習の日	I 11			
年生と二年	17	わかめご飯	$\sqcup$	$\bot$		$\sqcup$		わかめ			米•麦			
給と	_	牛乳	Ц	+		$\sqcup$	11.5	牛乳			11. == W/A 7.0	±-7-E\+		725
· 二	金	ししゃものフライ	F	$\dashv$	${\mathbb H}$	$\dashv$	ししゃも		1- / 1 " /	たけのこ しいたい	小麦粉・パン粉	菜種油		25.0
中		筑前煮	Н	+	Ш	+	生揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ・しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		しょうゆ・酒・和風だし みりん・昆布だし	25.4 371
生														

## 令和6年度 5 月 給食献立予定表 19回 No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事	<b>⊢</b>			T		Т	あ	か		みとり	き		-	栄養値
		献立	アレルギー 原因物質				に体をつくるも			を整えるもとになる食品	主にエネルギーのも。	とになる食品		エネルギールロ
			特別	定7	品目		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	たんぱく質(g
等	曜日		小そ	(N) 주의	江	カダ	魚•肉·卵·	牛乳·乳製品	緑黄色	その他の野菜・果物	こく類	油脂	1	脂質
			麦ば	91950	1七	_ 5	豆・豆製品	小魚・海そう	野菜	(きのこ・こんにゃく)	いも・砂糖	(種実)		(エネルギー)
	00	ご飯				-		4.50			米			700
	20	牛乳 焼き塩鯖	Н	-		-	塩鯖	牛乳						769 34.8
	月	切干大根の炒め煮	Н	H		<b>=</b>	塩駅 さつま揚げ	糸昆布		切干大根	 砂糖	サラダ油	酒・みりん・しょうゆ・和風だし	28.0
	7		H				物・豆腐	WEGIL	にんじん	こんにゃく・大根	じゃがいも	<u> </u>	鰹だし・昆布だし・酒	
		豚汁				7,5	みそ		10,00,0	ねぎ			和風だし	
		マーガリン入り渦巻きパン						脱脂粉乳			パン	マーガリン		
	21	牛乳	Ш		Ш			牛乳						745
			Ш			1.	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・しょうが	じゃがいも	サラダ油	デミグラスソース・塩	
	火	ミートグラタン	Н			- (	ひよこ豆			にんにく	砂糖		トマトケチャップ・中濃ソース	-1
			Н			+	大豆						こしょう 鶏ガラスープ・ワイン	445
			H			1				とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
		こんにゃくサラダ				1				キャベツ・こんにゃく	57 17.0	20112	0 00 00 00	
		ご飯									米•麦			
	22	11 P D 1 X						牛乳						753
			Ш				豚肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく		サラダ油	ワイン・ナツメグ・ローリエ	-
			Н			-			トマト	しょうが			ハヤシフレーク・ソース	27.6
			Н	+	$\mathbb{H}$	+				マッシュルーム			鶏ガラスープ・洋風だし 塩・こしょう	282
			Н			-	フインナー		パプリカ	キャベツ		オリーブ油	ワイン・しょうゆ	-
		キャベツのガーリックソテー	Ш	$\dagger$	H	Ť				にんにく		· · · · //Ш	塩・こしょう	1
		中華麺				Ι					麺			
	23	牛乳	Ш		Ш	$\Box$		牛乳						641
		五目ラーメン	Щ		Ш		焼き豚		にんじん	もやし・玉ねぎ・ねぎ		ごま油	しょうゆ・酒・チンタン・塩	_
							ずらの卵			にんにく・しょうが	ルキツ	芸徒	鶏ガラスープ・こしょう	-1
		揚げ焼売 ちんげん菜の中華サラダ		+		形	物・鶏肉		ちんげん芸	キャベツ・とうもろこし	小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油	しょうゆ・酢	316
		フレッシュパイン	Н			+			りがが	パイナップル	リダヤ高		0 x 7 M * BF	-
		ご飯	H		П	1				71177770	米			
	24	牛乳						牛乳						837
							鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	フルーツチャツネ	26.3
	金	チキンカツカレー								にんにく しょうが			鶏ガラスープ・塩	30.0
			Н			-							カレー粉・カレーフレーク	347
		チキンカツ					鶏肉				パン粉・小麦粉	菜種油	洋風だし・ソース	-
		キャベツのサラダ				+	利の			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	サラダ油	酢・塩・こしょう	
		ご飯	H		П	1					米	) ) ) / M	- n - 温 - C - C - C - C - C - C - C - C - C	
	27 月	牛乳						牛乳						764
		肉じゃが					豚肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		酒・しょうゆ・みりん	-
			Ш	_		_		#22		グリンピース	砂糖	++1=1+	和風だし・昆布だし	24.9
		鰯のカリカリフライ 小松菜のお浸し・削り節	Н			-	削り節	鰯	小松芸	キャベツ	米粉・でん粉	菜種油	1 500	388
7			H		H	+	削り即	しらす干し	<u>小松菜</u> お茶	<u> </u>	米		<u>しょうゆ</u> 酒・塩・昆布だし	
121	28	沼津茶飯	Н			1		0 2 9 1 0	0071				みりん・和風だし	707
ふるさと給		牛乳	Ш		$\Box$	T		牛乳					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	28.1
ا ر	火	厚焼き卵	Ш				90						しょうゆ	23.0
給		いわし団子のみそ汁	Щ		Ш	_	鰯団子		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし・和風だし	345
食			Ш	$oxed{\bot}$	Н	膠	豚肉・みそ			1.+-	Til Web		昆布だし	4
_		いちごゼリー ミルクパン・クロワッサン		┕	H	+	90	脱脂粉乳		いちご	<u>砂糖</u> パン	マーガリン		1
	29	牛乳		٦	${\mathsf H}$	+	년비	<u> </u>			ハノ	マーカリン		632
	23	1 30	Ш		H	t	豚肉	1 70	にんじん	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	ワイン・トマトケチャップ・ブイヨン	28.5
	水	チリコンカン	Ш		Ш	l,	んげん豆		トマト	しょうが・にんにく	-2		中濃ソース・塩・こしょう・ナツメグ	-
			П	T		Γ	大豆						チリパウダー	311
		ポテトとキャベツのサラダ	Ш	Щ	Ш	L	75A			キャベツ・とうもろこし		サラダ油	塩・こしょう・酢	1
	20	コーンルニコ	Ш	+	$\mathbb{H}$	+	鶏肉		パプリカ	玉ねぎ・とうもろこし	米	サラダ油	ワイン	-
		コーンピラフ	Н	+	H	+			にんじん				ブイヨン・洋風だし 塩・こしょう	779 28.8
		 牛乳	Н		H	+		牛乳					塩・こしょう	26.9
					H	t		1 50	にんじん	玉ねぎ・いんげん	小麦粉・パン粉	菜種油		379
		野菜コロッケ				Ť				とうもろこし	じゃがいも			1
		ラビオリ入り野菜の					塚内・鶏肉		ほうれん草	キャベツ	小麦粉	サラダ油		
		スープ	Ш		ШΤ		フインナー			にんにく			塩・こしょう・ワイン	1
			Ш	4	Ш	l'	\んげん豆				\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		鶏ガラスープ・洋風だし	1
	31 金	ご飯	$\mathbb{H}$		${\mathbb H}$	+		<b>井</b> 図I			米			
			$\mathbb{H}$		${\mathbb H}$	+	いか	牛乳	にんじん	しょうが	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・みりん	775 30.8
		いかの五色揚げ煮	H	+	H	+	大豆		10/00/0	グリンピース	じゃがいも	米性油	しょうゆ・心・のりん	24.5
	217	+502.77	Н	+	H	+	豚肉		小松菜	大根	0 60.010		   鰹だし・昆布だし	293
		大根のみそ汁	Ш	+	H	T	みそ		にんじん	しめじ			和風だし	1
						-					り食材等献立内容	ナホ田ナスー		_