

5月予定献立表

平成30年度
鳥取大学附属中学校



食べものの体内での働きと使用食品									
主に体をつくる食品 (赤)			主に熱や力になる食品 (黄)			主に体の調子を整える食品 (緑)			
たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)					
魚・肉・卵	牛乳・乳製品	米・パン・めん	油	緑黄色野菜		その他の野菜			
豆・豆制品	小魚・海そう	いも・砂糖		緑黄色野菜		その他の野菜			
1火	給食はありません								
2水	ナン ぎゅうにゅう	3しゆるいのマカロニスープ だいずドライカレー シーフードサラダ	818 35.4	ウインナー ぶたにく えび ぎゅうにく いか だいず	ぎゅうにゅう	ナン ジャがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく ぶどう キャベツ きゅうり
7月	給食はありません								
8火	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそしる いわしのみそぞれに わらびのツナあえ かしわもち	828 35.3	あつあげ みそ いわし マグロみずに	ぎゅうにゅう	ごはん かしわもち		ごまつな にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ わらび もやし
9水	パン ぎゅうにゅう	ちゃんぼんめん ハタハタのからあげ ちゅうかサラダ	744 31.6	ぶたにく なると たまご ハタハタ	ぎゅうにゅう	パン はるさめ ちゅうかめん	あぶら ごま ドレッシング	あおねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり
10木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる サケのみそネーズやき にびたし	820 37.9	かまぼこ さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	たまごなしマ ヨネーズ あぶら	ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ もやし
11金	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまスープ ぶたみそステーキ ゆかりあえ	786 32.9	たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま	にら にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり もやし
14月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが あじおろしに ブロッコリーとだいずのサラダ	866 38.3	ぎゅうにく あじ だいず マグロみずに	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ドレッシング	さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん
15火	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ らっちゃんすぶた パンバンジーサラダ	810 31.0	かまぼこ ぶたにく とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ でんぶん さとう	ごま あぶら ドレッシング	ピーマン にんじん	しろねぎ たまねぎ らっきょう きゅうり もやし
16水	パン ぎゅうにゅう	いもちスープ チキンカツ イチゴジャム スナッPEndウのサラダ	740 31.5	とり とうふ	ぎゅうにゅう	パン ジャがいも パンこ こむぎこ イチゴジャム	あぶら	ほうれんそう にんじん スナッPEndウ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン
17木	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ ウインナー やさいソテー	770 27.5	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン ジャがいも	あぶら ポタージュ	グリーンピース にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン
18金	ごはん ぎゅうにゅう	あかみそしる さばのしおやき きゅうりとわかめのすのもの	813 37.5	あつあげ あかみそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう		ごまつな	なめこ しろねぎ きゅうり
21月	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールスープ ごぼうのメンチカツ ごもくひじき	823 29.1	とびうお だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぶん さとう くずきり こんにやく	あぶら	さやいんげん ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ
22火	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ ミートボール はるさめサラダ おちやプリン	731 26.3	ベーコン とり とうふ マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも パンこ はるさめ	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ マッシュルーム
23水	パン ぎゅうにゅう	うどん あごちくわのいそべあげ ごぼうのサラダ	746 26.9	かまぼこ とり とうふ あぶらあげ あごちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ
24木	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシチュー おさかなオムレツ かいそうサラダ	841 26.1	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん	あぶら ハヤシルウ	トマト グリーンピース	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ もやし
25金	ごはん ぎゅうにゅう	サンラータン ぎょうざ ビーフンサラダ ふりかけ	821 31.0	とり とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ぎょうざのかわ ビーフン	ドレッシング あぶら	ごまつな にら にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ
28月	ごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそうのみそしる とり とうふ のりすあえ	736 28.3	あぶらあげ とうふ とり とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう		ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ
29火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる はるがつおのごまみそがらめ さっぱりうめあえ	810 36.1	とうふちくわ かつお あかみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう でんぶん	あぶら ごま	あおねぎ にんじん	もやし きゅうり えのき たまねぎ しょうが
30水	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ えびカツ ジャーマンポテト	739 25.6	チキンハム えび ベーコン	ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム
31木	バーガーパン ぎゅうにゅう	コンソメスープ トマトソースハンバーグ チーズサラダ	746 28.3	ウインナー ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン ジャがいも さとう	ドレッシング	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。