

5月予定献立表

2022年
鳥取大学附属中学校



食べ物のほたらき・6つの基礎食品群					
主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)	
たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	たんぱく質	炭水化物	脂質	
第1群	第3群	第2群	第4群	第5群	第6群
魚・肉・卵・豆製品	緑黄色野菜	牛乳・乳製品・小魚・海そう	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	ゆするい油脂類

日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	たんぱく質	炭水化物	脂質	
2	月			きゅうしょくはありません								
6	金			きゅうしょくはありません								
9	月	ごはん		端午の節句献立 新玉ねぎと豆腐ちくわのすまし汁 春がっおのごみそがらめ 大根のきんぴら かしわもち	802	32.7	とうふちくわ かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき しょうが だいこん ごぼう	ごはん さとう くずきり デザート	しろごま ごまあぶら
10	火	パン		ごぼうの日献立 うどん かきあげ ごぼうのサラダ	785	22.8	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう	パン うどん こむぎこ さとう	あぶら エッグケア
11	水	パン		白玉スープ あじさいゼリー タンドリーチキン スナックえんどうのサラダ	750	30.2	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう えんどうまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン しらたまこ デザート	カレールウ ドレッシング あぶら
12	木	ごはん		お野菜つみれ汁 いわしの梅煮 のり酢和え	775	33.6	いわし とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ うめ キャベツ もやし だいこん	ごはん さとう	あぶら
13	金	ごはん		世界の給食(中国) 献立 サンラータン(卵) マーボー春雨 ゴマ団子	751	26.3	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ	ごはん でんぷん はるさめ しらたまこ さとう	ごまあぶら しろごま
16	月	ごはん		五月汁 白身魚のみそネーズ焼き ほうれん草のごま和え	768	32.6	あぶらあげ みそ ほき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう えんどうまめ	たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう	エッグケア しろごま
17	火	ごはん		食物繊維たっぷり大麦スープ デミグラスハンバーグ れんこんサラダ	756	25.2	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん しめじ キャベツ れんこん コーン	ごはん さとう おおむぎ こむぎこ	ごまあぶら しろごま ドレッシング
18	水	パン		グリーンポタージュ 白ごまの照り焼きチキン 花野菜サラダ 乳酸菌飲料	830	31.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん ほうれんそう グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー コーン しょうが	パン さとう じゃがいも でんぷん	ポタージュ あぶら しろごま ドレッシング
19	木	ごはん		もずくスープ エビカツレツ じゃこ炒め	755	27.0	とうふ えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ えのき キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら
20	金	ごはん		赤みそ汁 境港サーモンの塩焼き 和風ポテトサラダ	831	36.2	あつあげ みそ サーモン かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	なめこ コーン	ごはん じゃがいも	エッグケア
23	月	ごはん		とびうおボールスープ さばのみそ煮 わらびのツナ和え	758	34.2	とびうお とうふ さば みそ かつお まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ わらび もやし ゆず	ごはん くずきり	ドレッシング
24	火	ごはん		わかめスープ らっちゃん酢豚 パンバンジーサラダ	810	31.1	とうふ かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ らっきょう きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん	しろごま あぶら ドレッシング
25	水	パン		ABCスープ トマトグラタン 大豆とひじきのサラダ ミルメーク	768	21.1	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン こむぎこ ミルメーク	あぶら しろごま ドレッシング
26	木	ナン		マカロニスープ 大豆キーマカレー シーフードサラダ	810	35.7	ウインナー えび とりにく ぶたにく だいず いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ ほしぶどう にんにく キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも こむぎこ	カレールウ あぶら ドレッシング
27	金	ごはん		小松菜の日献立 小松菜のみそ汁 若鶏肉のからあげ スタミナ納豆	942	40.0	あぶらあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
30	月	ごはん		肉じゃが あじのおろし煮 五目ひじき	862	37.6	ぶたにく ひらてん だいず あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えだまめ	たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
31	火	ごはん		ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ アスパラソテー	875	28.1	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ コーン しめじ キャベツ マッシュルーム	ごはん	ハヤシルウ あぶら

※エッグケアは乳卵不使用マヨネーズです



かしわもちの由来

端午の節句に食べる
かしわもちの由来は
古くは、お母さんが
お子さんの健康を
願って、お粥を
炊き、その中に
かしわの葉を
入れて煮たのだと
いわれています。

かしわもちの由来
は、お母さんが
お子さんの健康を
願って、お粥を
炊き、その中に
かしわの葉を
入れて煮たのだと
いわれています。

