

月	火	水	木	金
こんだて えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	大豆を知ろう! 味わおう!		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	5月 豆腐		
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと濃縮されています。そして、含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。今や健康長寿の美容食として「TOFU」の名は、世界で通用する言葉となっていて、世界中で食されています。くせがなく色々な料理にも相性が良いので、給食でもよく使われています。		
	献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。	~5月の豆腐料理を紹介します~ ●キムチスープ ●みそ汁 ●赤だし ●マーボー豆腐		

こんだて 堺のめぐみ 堺産農産物	7 コッペパン・牛乳 オニオンスープ ますフライ ええ野菜	8 ごはん・牛乳 キムチスープ チャプチェ	9 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 親子丼	10 コッペパン・牛乳 春のポタージュ ☆照焼ハンバーグ オレンジパンチ
栄養価	645 25.0 33	603 21.5 23	624 24.9 25	699 28.7 31
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 35 (緑) ホットドオニオン 8 (黄) マカロニ 5 (黄) 油 0.5 洋風パイヨン 1 (赤) 赤みそ 10 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) ちんげん菜 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 10 (緑) 緑豆もやし 10 (赤) 冷豆腐 20 (赤) 赤みそ 10 キムチの素 1 コチジャン 2 中華パイヨン 2 淡口しょうゆ 0.2 しょうゆ 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) えんどう豆 5 (緑) しょうゆ 5 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 35 (赤) 鶏卵 30 (黄) 砂糖 1.5 (黄) 片栗粉 0.3 淡口しょうゆ 3 しょうゆ 1 削りぶし 1	(赤) 冷ベーコン 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (緑) ホットドオニオン 10 (赤) 牛乳 30 (赤) ホフワトル 6 (黄) 油 0.5 洋風パイヨン 1 塩 0.1 こしょう 0.02

こんだて 13 ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆豆とひじきのサラダ	14 ごはん・牛乳 みそ汁 たけのこの煮物 ☆豚のゆであじ焼	15 ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 煮こみウインナー	16 ごはん・牛乳 すまし汁 五目煮 ☆卵焼	17 コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆鶏肉のバーベキューソース
栄養価	659 22.4 26	661 23.5 39	602 26.0 24	642 27.5 34
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 20 (緑) にんにく 0.3 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 50 (黄) じゃがいも 40 ポンストック 1 (黄) カレールウ 12 トマトチップ 2 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう 0.02 (黄) 油 1	(赤) 冷豚肉 10 (緑) たけのこ水煮 10 (赤) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 (赤) 小松菜 5 (緑) にんにく 0.2 (緑) 土しよが 0.2 (緑) にんじん 5 (緑) 干しいたけ 0.2 (黄) 緑豆春雨 1 (黄) しいり白ごま 1 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 1 淡口しょうゆ 2 料理酒 1 (黄) ごま油 0.3	(赤) 冷鶏肉 15 (緑) 青ねぎ 2 (赤) えのき茸 5 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 15 (黄) ふ 2 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 みりん 1 塩 0.1	(赤) 冷ベーコン 5 (赤) 冷ウインナー 10 (赤) キヤベツ 20 (緑) にんじん 15 (緑) たまねぎ 30 (黄) じゃがいも 50 (黄) 油 0.5 洋風パイヨン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02

こんだて 20 ごはん・牛乳 五目うどん ひみこスナック ふりかけ	21 ごはん・牛乳 トック ☆豚肉のブルコグ風	22 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆ガーリックポテト ミックスジャム	23 ごはん・牛乳 みそ汁 筑前煮 ☆焼しやも	24 大麦パン・牛乳 チキンポテロス ☆ツナとポテのマヨネーズ風焼	
栄養価	701 21.9 24	617 24.6 23	604 23.6 24	603 22.3 32	
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) たけのこ水煮 10 (赤) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 15 (赤) たまねぎ 20 (赤) 冷うすあげ 5 (緑) 干しいたけ 0.5 (黄) 冷うどん 4 淡口しょうゆ 5 (黄) 油 1 塩 0.01 削りぶし 1 だし昆布 0.3	(赤) 冷豚肉 30 (緑) ビーマン 5 (緑) にんじん 5 (緑) たまねぎ 15 (赤) 青ねぎ 1 (緑) にんにく 0.3 (緑) 土しよが 0.3 (緑) たまねぎ 5 (黄) しいり白ごま 0.5 (赤) 赤みそ 0.8 しょうゆ 1.5 (黄) 砂糖 0.6 みりん 0.8 ウスターソース 1.5 トマトチップ 1.5 (黄) 油 0.2	(赤) 冷鶏肉 16 (緑) きぬぎや 3 (緑) キヤベツ 30 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 洋風パイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 (黄) 油 1	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) たけのこ水煮 10 (赤) こんにやく 15 (緑) 洗いごぼう 10 (赤) にんじん 10 (赤) 焼ちくわ 10 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 2.5 削りぶし 1	(赤) まぐろ 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) じゃがいも 50 (黄) 押し麦 7 (赤) 洋風パイヨン 1 塩 0.01 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 (黄) 油 0.5

こんだて 27 ごはん・牛乳 たけのこの赤だし 鶏のかけ野菜あんかけ 味付けのり	28 ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ マーボー豆腐	29 ミニミルクパン・牛乳 チキンカレーシチュー コンソテー ☆チョコケーキ	30 ごはん・牛乳 関東煮 もやしの甘酢煮 ふりかけ	31 黒糖パン・牛乳 しょうゆラーメン 野菜いため	
栄養価	639 24.3 29	605 25.0 26	678 21.1 35	658 24.4 29	
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 20 (赤) みつば 5 (赤) 冷豆腐 20 (赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 豆みそ 4 (赤) 赤みそ 1 (赤) 赤みそ 1 削りぶし 1	(赤) 冷鶏肉 10 (赤) うずら卵缶 15 (赤) ちんげん菜 15 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 中華パイヨン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 (黄) 油 0.5	(赤) 冷鶏肉 23 (緑) にんにく 0.3 (赤) にんじん 15 (緑) たまねぎ 40 (黄) じゃがいも 40 (黄) 油 4 ポンストック 1 (黄) カレールウ 10 トマトチップ 2 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 20 (赤) うずら卵缶 20 (赤) こんにやく 20 (黄) じゃがいも 50 (赤) 焼ちくわ 10 (赤) 冷厚揚げ 10 (黄) 砂糖 1.5 (黄) 片栗粉 0.5 しょうゆ 4.5 削りぶし 1	(赤) 冷豚肉 15 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) ちんげん菜 20 (赤) にんじん 10 (赤) 緑豆もやし 10 (赤) 乾わかめ 0.3 (黄) 冷中華種 45 (黄) 油 0.5 中華パイヨン 2 しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 (黄) ごま油 0.3

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	634	23.8	28	308	73	1.7	2.6	220	0.33	0.48	20	2.34	3.5
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0以上