

令和3年度 5月給食献立表

愛知県立岡崎高等学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 血・肉・骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 熱や力のもとになるもの | | エネルギー (Kcal) | |
|----|----|---|----------------------|---------------|------------------------------|---|---------------------------|--------------------------|-----------------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | 肉・魚・卵・大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・卵もろ | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 6 | 木 | あなご天丼、牛乳 酢もみきゅうり えのきのみそ汁 | あなご 豆腐、みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ、きゅうり、みょうが えのきだけ | 精白米、砂糖 砂糖 | 大豆油 | 726 | |
| 7 | 金 | チキンライス、牛乳 クリームシチュー いちごヨーグルト | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 牛乳 | にんじん、ピーマン、トマト ほうれんそう、にんじん | たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ | 精白米 じゃがいも 砂糖 | バター サラダ油 | 885 | |
| 10 | 月 | ごはん、牛乳 しゅうまい 春雨のオイスターソース炒め にら玉スープ | 豚肉、鶏肉、たら 豚肉 | 牛乳 | | たまねぎ はくさい、たまねぎ | 精白米 パン粉、小麦粉、砂糖 | ごま油 ごま油 | 734 | |
| 11 | 火 | 五目うどん、牛乳 豆腐ステーキ チョコプリン | 鶏肉、かまぼこ、塩漬け 豆腐、たら | 牛乳 ひじき | ねぎ、にんじん にんじん、ほうれんそう、 | たまねぎ、はくさい、干しいたけ キャベツ、たまねぎ | 白玉うどん 砂糖 砂糖、ココアパウダー | なたね油 | 760 | |
| 12 | 水 | セルフバーガー(えびカツ)、牛乳 タルタルソース ジャーマンポテト 豆とキャベツのスープ | えび、たら 鶏卵 | 牛乳 | にんじん | レタス、たまねぎ ピクルス | サンドパン(小麦粉、パン粉、砂糖) | 大豆油 大豆油 バター | 843 | |
| 13 | 木 | ごはん、牛乳 肉団子 中華和え 五目スープ | 鶏肉、豚肉 | 牛乳 | | たまねぎ キャベツ、きゅうり | 精白米 パン粉、砂糖 | ごま油 ごま油 | 692 | |
| 14 | 金 | ごはん、牛乳 赤魚の塩焼き 白和え 真だくさんみそ汁 | 赤魚 豆腐 | 牛乳 | | ほうれんそう、にんじん にんじん、ねぎ | 糸こんにゃく、しいたけ だいこん、えのきだけ | 精白米 砂糖 さといも | オリーブ油 | 686 |
| 17 | 月 | ごはん、牛乳 さばの南蛮焼き 糸切昆布の煮物 香キャベツのみそ汁 | さば 煮り豆腐、かまぼこ | 牛乳 昆布 | | | ごぼう だいこん、キャベツ | 砂糖 砂糖 | ごま、オリーブ油 | 730 |
| 18 | 火 | 山菜ごはん、牛乳 メンチカツ レモン和え みそ汁 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きゅうり、だいこん、レモン果汁 | 精白米、砂糖 小麦粉、パン粉 砂糖 | 大豆油 オリーブ油 | 783 | |
| 19 | 水 | ごはん、牛乳 青梗肉餅 ゆかりポテト なめこ汁 | 豚肉 | 牛乳 | | ピーマン、赤ピーマン しそ | 精白米 片栗粉 | サラダ油 | 690 | |
| 20 | 木 | キーマカレーかけソフトめん、牛乳 海藻サラダ ピーチゼリー | 牛肉、豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース レタス、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、じゃがいも | ソフトスパゲティー(めん) 砂糖 砂糖 | 薄じそドレッシング | 841 | |
| 21 | 金 | ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き ポパイ和え しめじのみそ汁 | 鶏肉 | 牛乳 | | しょうが | 精白米 砂糖 | ごま、バター | 790 | |
| 24 | 月 | ごはん、牛乳 鮭の塩こうじ焼き マヨおかか和え 厚揚げのみそ汁 | 鮭 | 牛乳 | | | 精白米 | オリーブ油 マヨネーズ | 700 | |
| 25 | 火 | ハヤシライス、牛乳 シーザーサラダ アップルゼリー | 牛肉、豚肉 | 牛乳 | | たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり | 精白米 クルトン 砂糖 | ハヤシシル、サラダ油 シーサードレッシング | 878 | |
| 26 | 水 | シーフードピラフ、牛乳 ポトフ 豆腐プリン | えび、いか ポークウィンナー | 牛乳 | にんじん、ピーマン にんじん | たまねぎ キャベツ、だいこん、たまねぎ | 精白米 片栗粉 砂糖 | バター | 745 | |
| 27 | 木 | ごはん、牛乳 さわらのカレー焼き 豆じゃが ふのすまし汁 | さわら 水魚大豆 | 牛乳 | | | 精白米 | オリーブ油、カレー粉 | 749 | |
| 28 | 金 | キムチレタスチャーハン、牛乳 小籠包 コーン粥スープ | 豚肉、大豆、みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん | はくさい、たまねぎ、りんご たまねぎ、キャベツ、しょうが | 精白米、砂糖 砂糖 | ごま油 | 757 | |

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や米食のことなどを話題にいただけるといいと思います。