

# 5月 献立表

令和3年 5月  
広島県立広島観智学園中学校

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
1 (土)	朝	ごはん ふりかけ(かつお) みそ汁 ヨーグルト	ごはん	豆腐 みそ ヨーグルト	玉ねぎ なめこ ねぎ	454
	昼	シーフードカレー ツナフレーク和え 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 えび いか ホタテ まぐろ油漬け	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	844
閉寮						
9 (日)	夕	ポークカレー フレンチサラダ ネーブル	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ ネーブル	766
10 (月)	朝	ごはん 昆布佃煮 照り焼きつくね みそ汁	ごはん	わかめ みそ 昆布 照り焼きつくね	玉ねぎ えのきだけ ねぎ	459
	昼	麦ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) パンサンスー 杏仁フルーツ 牛乳	麦ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 ハム	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん みかん	858
	夕	ごはん さわらのごまみそ焼き 昆布和え 白玉汁	ごはん 砂糖 ごま 白玉もち	さわら みそ 昆布 豚肉	春キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ にんじん	716
11 (火)	朝	ごはん ふりかけ(かつお) ウインナーソテー みそ汁	ごはん じゃがいも	油揚げ みそ ウインナー	玉ねぎ にんじん ねぎ	516
	昼	ごはん キムチ肉じゃが ナムル 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ漬け もやし 小松菜	877
	夕	たこ飯 バリバリサラダ みそ汁	ごはん 砂糖	たこ のり 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬け(大根) 玉ねぎ なめこ ねぎ	497
12 (水)	朝	雑穀米 味付けのり だし巻き卵 みそ汁	雑穀米	油揚げ みそ のり 卵	小松菜 玉ねぎ にんじん	499
	昼	ロールパン はちみつ&マーガリン ポークピース 香りとえサラダ 牛乳	パン はちみつ&マーガリン じゃがいも 砂糖 春雨 油	牛乳 豚肉 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり セロリ	751
	夕	スタミナチャーハン 蒸しシュウマイ 鶏そぼろと春雨の生姜スープ	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	豚肉 みそ シュウマイ 鶏肉	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく 白ねぎ しょうが	710
13 (木)	朝	ごはん のり佃煮 がんもの煮物 みそ汁	ごはん 砂糖	豆腐 みそ のり がんもどき	玉ねぎ なめこ ねぎ	538
	昼	ごはん あじの竜田揚げ 梅かつお和え みそ汁 牛乳	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも	牛乳 あじ かつお節 油揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し 玉ねぎ にんじん ねぎ	825
	夕	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 卵スープ	ごはん 油 片栗粉 砂糖	豚肉 卵 わかめ	キャベツ ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく ねぎ	980
14 (金)	朝	ごはん 手作りじゃこみそ 納豆 みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	油揚げ みそ 納豆 しらす干し 赤みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	509
	昼	焼肉丼 赤だし 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 牛肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ にんにく しょうが なめこ みつば	956
	夕	ごはん 煮しめ ゆかり漬け しじみ汁	ごはん じゃがいも 砂糖	鶏肉 昆布 ちくわ しじみ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ 春キャベツ ねぎ	614

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
15 (土)	朝	ごはん 昆布佃煮 チキンナゲット みそ汁	ごはん ふ	みそ わかめ 昆布 チキンナゲット	玉ねぎ ねぎ	475
	昼	ごはん マーボー豆腐 ラーパーツアイ (白菜の甘酢漬)	ごはん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉	白ねぎ にんにく 白菜 にんじん しょうが	712
	夕	深川飯 しらす和え 根菜のごま汁	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油	あさり 油揚げ しらす干し みそ	しょうが にんじん ごぼう キャベツ もやし れんこん ごぼう ねぎ	576
16 (日)	朝	デニッシュパン ウインナーソーテー コンソメスープ	パン	ウインナー ベーコン	玉ねぎ パセリ	802
	昼	広島菜と貝柱のスパゲティ アスパラサラダ クラッシュみかんゼリー	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	ホタテ ベーコン ハム	玉ねぎ にんじん 広島菜漬 しめじ にんにく キャベツ アスパラガス オレンジジュース	527
	夕	ごはん チャプチェ 韓国風スープ	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 白玉もち	牛肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん だけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	675
17 (月)	朝	ごはん 昆布佃煮 だし巻き卵 みそ汁	ごはん ふ	みそ わかめ 昆布 卵	玉ねぎ ねぎ	451
	昼	麦ごはん 揚げギョーザ きゅうりの中華風漬 豆乳担々スープ 牛乳	麦ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 ギョーザ 豚肉 豆乳	きゅうり にんにく 白ねぎ ねぎ もやし	952
	夕	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白菜のレモン和え みそ汁	ごはん 油 砂糖	豚肉 わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん レモン えのきたけ ねぎ	741
18 (火)	朝	ごはん ふりかけ (かつお) ミートボール みそ汁	ごはん	豆腐 みそ ミートボール	玉ねぎ なめこ ねぎ	462
	昼	ごはん 鶏肉のガーリック塩ペッパー焼き 小松菜サラダ みそ汁 牛乳	ごはん ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム ひじき わかめ 豆腐 みそ	レモン にんにく にんじん 小松菜 もやし とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	910
	夕	ハヤシライス フレンチサラダ	ごはん 油 砂糖	豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	741
19 (水)	朝	雑穀米 味付けのり 蒸しシュウマイ みそ汁	雑穀米	豆腐 油揚げ みそ のり シュウマイ	玉ねぎ しめじ ねぎ	565
	昼	セルフドッグ ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	パン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ウインナー ベーコン ヨーグルト	キャベツ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ トマト	717
	夕	ごはん 肉じゃが しらす和え みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ふ	牛肉 しらす干し わかめ みそ	玉ねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく もやし ねぎ キャベツ	700
20 (木)	朝	ごはん のり佃煮 チキンナゲット みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ のり チキンナゲット	玉ねぎ ねぎ	466
	昼	ごはん さわらの梅みそ焼き ごま和え 白玉汁 牛乳	ごはん 砂糖 ごま 白玉もち	牛乳 さわら みそ 豚肉	しそ もやし にんじん 小松菜 チンゲン菜 梅干し	846
	夕	キムタクごはん ワンタンスープ ネーブル	ごはん 油 ワンタン	豚肉	白菜キムチ漬 たくあん漬 (大根) 玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 ネーブル	626

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
21 (金)	朝	ごはん 手作りひじきふりかけ 納豆 みそ汁	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	油揚げ みそ 納豆 ひじき しらす干し かつお節	玉ねぎ にんじん ねぎ	500
	昼	たらこスパゲティ チーズサラダ バナナ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	牛乳 たらこ ベーコン のり ハム チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 バナナ	775
	夕	ごはん 白身魚の香味揚げ ごま和え みそ汁	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	ホキ わかめ 豆腐 みそ	白ねぎ しょうが にんにく 白菜 にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	677
22 (土)	朝	ごはん 昆布佃煮 照り焼きつくね みそ汁	ごはん	わかめ みそ 昆布 照り焼きつくね	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	459
	昼	ごはん バーベキューチキン ごまドレッシングサラダ みそ汁	ごはん 砂糖 油 ごま	鶏肉 ハム わかめ 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	825
	夕	ごはん 八宝菜 じゃがいもの中華和え	ごはん 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	豚肉 えび いか うずら卵 ハム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 きくらげ しょうが きゅうり	729
23 (日)	朝	ロールパン いちごジャム 水菜と鶏肉のスープ バナナ	パン いちごジャム	鶏肉	干しいたけ 水菜 にんじん 玉ねぎ バナナ	355
	昼	肉うどん ちくわの二色揚げ	うどん 砂糖 小麦粉 油	牛肉 ちくわ 青のり	しょうが ねぎ	804
	夕	豚肉丼 ごま和え しじみ汁	ごはん 砂糖 ごま	豚肉 しじみ みそ	玉ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 ねぎ	777
24 (月)	朝	ごはん ふりかけ(梅) ウインナーソテー みそ汁	ごはん じゃがいも	油揚げ みそ ウインナー	玉ねぎ にんじん ねぎ	507
	昼	麦ごはん 筑前煮 はりはり漬け 納豆 牛乳	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ちくわ しらす干し 昆布 納豆	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ 切干大根 きゅうり	811
	夕	ごはん 鶏のから揚げ お浸し みそ汁	ごはん 片栗粉 油 心	鶏肉 かつお節 わかめ みそ	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	727
25 (火)	朝	ごはん のり佃煮 がんもの煮物 みそ汁	ごはん 砂糖	豆腐 みそ のり がんもどき	玉ねぎ なめこ ねぎ	538
	昼	ごはん チンジャオロウスー 蒸しシュウマイ 卵スープ 牛乳	ごはん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 シュウマイ 卵 わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ	779
	夕	ごはん さわらの西京焼き 梅味サラダ けんちん汁	ごはん 砂糖 油 ごま油	さわら 白みそ 豆腐 油揚げ	きゅうり キャベツ にんじん 梅干し ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	619
26 (水)	朝	雑穀米 味付けのり チキンナゲット みそ汁	雑穀米	豆腐 油揚げ みそ のり チキンナゲット	玉ねぎ しめじ ねぎ	531
	昼	チーズパン 白身魚のレモンソースかけ フライドポテト 添え野菜(ブロッコリー) コーンポタージュ 牛乳	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 メルルーサ ベーコン 生クリーム	レモン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	776
	夕	ごはん 豚肉とにらのみそ炒め もずく汁	ごはん 油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ ちくわ もずく	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ しめじ にら にんにく えのきたけ ねぎ	724

実施日	区分	献立名	(黄) 主に熱や力になるもの	(赤) 主に血や肉になるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
27 (木)	朝	ごはん 昆布佃煮 照り焼きつくね みそ汁	ごはん	わかめ みそ 昆布 照り焼きつくね	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	459
	昼	バターチキンカレー フレンチサラダ ももゼリー 牛乳	ごはん 油 バター 砂糖 ゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム	玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	991
	夕	じゃことわかめの炊き込みごはん 五目きんぴら 豚汁	ごはん ごま 油 砂糖 じゃがいも	わかめ しらす干し 豚肉 さつま揚げ みそ	こんにゃく さやいんげん ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	651
28 (金)	朝	ごはん ふりかけ(鮭) だし巻き卵 みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ 卵	玉ねぎ ねぎ	435
	昼	ごはん さばのピリ辛煮 ナムル みそキムチスープ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	にんにく もやし にんじん 白菜 しめじ ねぎ	895
	夕	ごはん 焼肉風炒め わかめと白ねぎのスープ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	牛肉 豚肉 わかめ 赤みそ	にんにく 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ 白ねぎ	751
29 (土)	朝	ごはん ふりかけ(梅) 蒸しシュウマイ みそ汁	ごはん ふ	わかめ みそ シュウマイ	玉ねぎ ねぎ	451
	昼	ビビンバ 韓国風スープ	ごはん ごま ごま油 砂糖 白玉もち 油	豚肉 赤みそ わかめ	にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	634
	夕	ごはん 鶏肉の香味焼き 土佐漬け みそ汁	ごはん 砂糖 ごま油	鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐 みそ	にんにく しょうが 白ねぎ きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	806
30 (日)	朝	黒糖パン ウインナーソテー 粉ふきいも コンソメジュリアン	パン じゃがいも	ウインナー ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ	502
	昼	野菜たっぷりみそラーメン 揚げ春巻き	中華麺 ごま油 油	豚肉 みそ 春巻き	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら きくらげ	984
	夕	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 酢の物 みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ふ	鶏肉 しらす干し わかめ みそ 白みそ	にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	668
31 (月)	朝	ごはん 手作りじゃこみそ 納豆 みそ汁	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	油揚げ みそ 納豆 しらす干し 赤みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	509
	昼	麦ごはん ふりかけ(梅) 大豆のいそ煮 パリパリサラダ 牛乳	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ ひじき	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬け(大根)	783
	夕	デミグラスオムライス グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 油 砂糖	鶏肉 卵 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	740