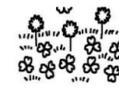


令和4年



5 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯 - (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	塩分(g)
2	月	○	ご飯	かつおの漁師揚げ 干草あえ 若竹汁 手作り抹茶蒸しパン	かつお 油あげ 豆腐 とうにゅう	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 小豆	サラダ油 白ごま ごま油	877	33.0
6	金	○	ご飯	ハヤシライス プレーンオムレツ えだまめサラダ メロン	牛肉 ハム たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン 枝豆 メロン	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	890	30.4
9	月	○	五目ごはん	あじのアーモンドフライ からしあえ 豆腐とわかめの味噌汁 はちみつゼリー	あじ 鶏肉 豆腐 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	826	31.7
10	火	○	黒食パン (ジャム)	手作り豆乳グラタン 小松菜のガーリックソテー フルーツ白玉	鶏肉 とうにゅう ウインナー	牛乳 チーズ	こまつな	玉ねぎ コーン にんにく もやし みかん缶 桃缶 パイナップル	黒食パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 オリーブ油	871	26.8
11	水	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 2匹 のりマヨ和え 豚汁 かみかみ大豆	豚肉 大豆	牛乳 ししゃものり	ほうれん草 にんじん	長ねぎ キャベツ れんこん ごぼう 大根	米 砂糖 里芋	白ごま サラダ油 マヨネーズ	859	32.3
12	木	○	ご飯	牛丼(具) 和風サラダ 切干大根のみそ汁 プチトマト 2個	牛肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん プチトマト	しょうが 玉ねぎ えのきたけ きりぼし大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	820	30.0
13	金	○	ご飯	チキンカレー さやいんげんのごま和え 野菜チップス	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター 白ごま マヨネーズ	851	25.9
16	月	○	麦ごはん	豚肉ごまだれ焼き 即席漬け 五目汁 型抜きチーズ	豚ロース 鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま	831	34.2
17	火	○	肉うどん (ソフト麺)	じゃこの手作りかきあげ 切り干し大根のおかかあえ メロン	たまご かつお節 豚肉 なた 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 糸みつば こまつな	玉ねぎ ごぼう きりぼし大根 長ねぎ メロン	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油	820	34.8
18	水	○	ご飯 (ふりかけ)	青ひらすの照焼き かぼちゃのバター煮 けんちん汁 手作りカフェオレゼリー	青ひらす 豆腐	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	バター サラダ油	808	29.6
19	木	○	バターライス	鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト えだまめ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 パン粉 砂糖 金時豆	バター オリーブ油 サラダ油	826	37.1
20	金	○	麦ごはん	いわしみぞれ煮 納豆あえ おじゃがもち汁 バナナ	いわし 豚肉 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 おじゃがもち	白ごま サラダ油	853	32.5
23	月	○	ご飯	さばのカレー焼き ポパイサラダ 沢煮椀 麦芽ゼリー	さば かつお節 豚肉	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米	白ごま サラダ油	853	36.5
24	火	○	丸わりパン (スライス)	チリコンカン かぼちゃサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ 枝豆	にんにく 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キウイフルーツ	丸パン 砂糖 金時豆	サラダ油 バター マヨネーズ	844	32.6
25	水	○	ご飯	鮭のオイネーズ焼き いそか和え 具だくさん豆乳汁 冷凍パイ	鮭 豚肉 油揚げ とうにゅう	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 長ねぎ パイナップル	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	837	32.8
26	木	○	ご飯 (ふりかけ)	手作りコロッケ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 油揚げ 鮭	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん キャベツ もやし えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 おふ 片栗粉	サラダ油 ごま油	848	25.4
27	金	○	ご飯 (韓国のみ)	ブルコギ丼 きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん のり	にんじん なら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイナップル	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	875	31.7
30	月	○	ご飯	豆腐とひじきのつくね焼き じゃこ昆布サラダ じゃが芋のみそ汁 ミックスナッツ	豆腐 鶏肉 大豆 たまご 油揚げ	牛乳 ひじき 昆布 ちりめん	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも おふ	白ごま ごま油 アーモンド カシューナッツ 落花生	856	37.1
31	火	○	味噌ラーメン (中華麺)	ポークしゅうまい 2個 焙煎ごま和え カル鉄ヨーグルト	豚肉 焼き豚 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん	白ごま サラダ油 ごま油	789	35.1
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量：830kcal たんぱく質：30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質：25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量：2.5g以下				844	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							月平均				32.1 23.8 2.7	