

令和4年



5月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	ごはん	かつおのりょうしあげ ちくさあえ わかたけ汁 まっちゃんパン	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	670 25.8 14.3 2.1	
6	金	○	ごはん	ハヤシライス えだまめサラダ メロン	牛肉 ハム	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	662 22.2 21.1 2.1	
9	月	○	五目ごはん	あじのアーモンドフライ からしあえ とうふとわかめのみそ汁 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	643 24.6 17.8 2.7	
10	火	○	こくとうパン	手作りとうにゅうグラタン こまつな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 パイン缶	こくとうパン マカロニ 小麦粉 パン粉 白玉もち 砂糖	サラダ油 オリーブ油	673 22.1 21.7 2.1	
11	水	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ のりマヨあえ とんじる 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	688 28.2 24.1 2.6	
12	木	○	ごはん	牛どん(ぐ) わふうサラダ きりぼしだいこんのみそ汁 プチトマト 2こ	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	640 24.6 21.1 2.4	
13	金	○	ごはん	チキンカレー さやいんげんのごまあえ やさいチップス	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	664 21.2 21.0 2.0	
16	月	○	むぎごはん	ぶたにくごまだれやき そくせきづけ 五目汁 かたぬきチーズ	豚ロース 鶏肉 油あげ	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	665 29.2 22.8 2.3	
17	火	○	にくうどん (ソフトめん)	じゃこの手作りかきあげ きりぼしだいこんのおかかあえ	たまご かつお節 豚肉 なた 油あげ	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	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油	669 29.0 16.1 1.9	
18	水	○	ごはん	青ひらすのてりやき かぼちゃのバターに 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	616 22.7 16.0 1.7	
19	木	○	バターライス	とりにくのハーブやき 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	645 27.6 20.4 1.8	
20	金	○	むぎごはん	いわしみぞれに なっとうあえ おじゃがもち汁	いわし 豚肉 なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 おじゃがもち	白ごま サラダ油	632 26.7 17.0 2.3	
23	月	○	ごはん	さばのカレーやき ポパイサラダ さわにわん ばくがゼリー	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	666 28.3 20.6 2.4	
24	火	○	丸わりパン (スライズ)	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 大豆	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	696 27.4 29.2 2.6	
25	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき いそかあえ ぐたくさんとうにゅう汁 れいとうパイン	鮭 豚肉 油あげ 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 パインアップル	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	638 25.1 21.1 2.5	
26	木	○	ごはん	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 さつまあげ 油あげ	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	653 20.2 16.9 2.4	
27	金	○	ごはん (かんこくのり)	ブルコギどん きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	牛肉 厚あげ	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 パイン缶	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	675 26.2 20.8 1.6	
31	火	○	みそラーメン (ちゅうかめん)	ポークしゅうまい ばいせんごまあえ カルてつヨーグルト	豚肉 やき豚 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	676 30.8 22.1 2.5	
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (4年)	熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下				月平均	659 25.6 20.2 2.2	
※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。												