



5月献立表

令和4年度中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしとにらの炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん だけこのキャベツ ねぎ にら もやし	578	26.1
6日 金	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ りんごゼリー	鶏肉 牛乳 アガー	米 麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	634	21.9
9日 月	グリーンピースごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 和風じゃこサラダ 旬の食材献立: グリーンピース	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 もち米 米油 ジャが芋 砂糖 ごま	グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	546	21.9
10日 火	五目うどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華味	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 小麦粉 米油 ごま 砂糖 ごま油	干しいたけ だけこの にんじん キャベツ 大根 きゅうり	566	27.4
11日 水	こぎつねごはん 牛乳 豚汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ジャが芋 白玉粉 上新粉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ よもぎ	644	26.7
12日 木	きのこのピラフ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き コンソメスープ	ベーコン 牛乳 ホキ 鶏肉	米 麦 米油 バター マヨネーズ パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ キャベツ	563	24.9
13日 金	チリビーンズライス 牛乳 カントリーサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 ハルメザン チーズ 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ 大根 レモン	581	22.6
16日 月	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー フレンチサラダ くだもの(デコボン)	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 バター 米油 ジャが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ コーン キャベツ きゅうり りんご デコボン	587	19.1
17日 火	五目とりめし 牛乳 豆あじの南蛮漬け のっぺい汁 ゆてそら豆 旬の食材献立: そら豆	鶏肉 牛乳 あじ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく ちくわぶ	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 そら豆	612	29.8
18日 水	コッペパン 牛乳 マカロニミートグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン マカロニ 米油	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	539	24.2
19日 木	ごはん 牛乳 トックスープ ブルコギ 世界の料理: 韓国	牛乳 鶏肉 豚肉	米 米油 トック 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	にんじん 白菜 だけこの ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 黄ピーマン もやし にら	577	21.5
20日 金	親子丼 牛乳 ごま醤油のおひたし 抹茶ゼリー	鶏肉 卵 牛乳 アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん	594	23.3
23日 月	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮	小松菜 にら 白菜 生姜 にんにく にんじん だけこの ねぎ	555	27.3
24日 火	みそラーメン 牛乳 うすら煮たまご フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 寒天	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 ハインアップル缶 桃缶	548	21.2
25日 水	ひじきごはん 牛乳 むらも汁 豆入りごぼうチップス	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐 卵 大豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう	542	22.9
26日 木	コーンピラフ 牛乳 鶏ブラウンシチュー くだもの(メロン)	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター ジャが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん トマトピューレ メロン	579	22.3
27日 金	麦ごはん 牛乳 かじきの竜田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 かじき 豆腐 みそ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ジャが芋	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり レモン	610	26.8
30日 月	ミルクパン 牛乳 鮭のラビョットソース焼き キャロットポタージュ 野菜ソテー	牛乳 鮭 鶏肉 ベーコン 生クリーム 豚肉	ミルクパン 米油 砂糖 ジャが芋 小麦粉 バター	たまねぎ トマト ピクルス にんじん コーン パセリ もやし ほうれん草	602	32.3
31日 火	わかめごはん 牛乳 五目うま煮 みそドレッシングサラダ	わかめ 牛乳 豚肉 大豆 みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ジャが芋 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん コーン キャベツ もやし	573	20.6

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	581	16.8	29.5	2.8	346	87	2.3	282	0.37	0.52	25	6.2

