



# 5月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
2 (月)		中華おこわ	★野菜のねぎソース和え 広東スープ <b>こどもの日献立</b>	とりもも ★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリンピース もやし ごまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい	534 21.0
6 (金)		いわしのかば焼き丼	手作りみその味噌汁 ★かんきつるい	いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう あぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ ねぎ ★オレンジ	607 25.0
9 (月)		★枝豆入りチャーハン	おかひじきのナムル ★厚揚げの中華旨煮	★やきぶた ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ もやし にんじん おかひじき えのきたけ ほししいたけ しめじ だいこん チンゲンサイ	619 25.4
10 (火)		ご飯	鮭の塩こうじ焼き キャベツのゆかり和え 新玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	513 26.4
11 (水)		★チンジャオロース丼	ビーフンスープ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ キャベツ ごまつな	543 21.4
12 (木)		ご飯	★鯉とじゃが芋の東煮 大根と人参の甘酢和え 若竹汁	★ぎゅうにゅう かつお とりむね わかめ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ★ごま	しょうが だいこん きんときんにんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	566 24.5
13 (金)		ナン	★ドライカレー キャラメルポテト	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく だいたい レンズまめ	ナン あぶら こむぎこ さつまいも さとう バター	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン トマトかん	606 22.9
16 (月)		★タコライス	やさいスープ パインゼリー <b>沖縄県郷土料理</b>	★ぶたひきにく だいたい チーズ ★ぎゅうにゅう とりもも かんてん	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ セロリー えのきたけ パインアップルジュース	621 23.2
17 (火)		ひじきご飯	和風サラダ なめこ汁	とりひきにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	530 17.5
18 (水)		★なんちゃってオムライス	A B C スープ	★ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン	587 23.2
19 (木)		★長崎ちゃんぽん	海藻サラダ ★かすてら <b>食育の日 長崎県郷土料理</b>	★ぶたにく ちくわいか とうにゅう ★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご	あぶら ちゃんぽんめん かたくりこ あぶら さとう グラニューとう はちみつ こむぎこ ざらめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし だいこん コーン	560 22.1 26.4
20 (金)		はちみつレモントースト	★ポトフ ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー まぐろかん	しょくパン バター はちみつ あぶら じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	レモン セロリー たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし	551 21.6 43.0
23 (月)		★あぶたま丼	即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう にぼし とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ しょうが だいこん ねぎ	608 26.9
24 (火)		★三色ピラフ	春野菜のシチュー パプリカサラダ	★ウインナー ★ぎゅうにゅう とりもも クリーム こなチーズ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー にんにく かぶ アスパラガス キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	663 22.2
25 (水)		筍ご飯	豆腐のナゲット 具だくさん味噌汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく みそ	もちごめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ(卵なし) かたくりこ じゃがいも	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ごまつな	544 21.0
26 (木)		ターメリックライス	★チリコンカン グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう だいたい ★ぶたひきにく	こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ トマトかん セロリー ピーマン キャベツ ごまつな コーン	549 20.5
27 (金)		★小松菜としらすの混ぜごはん	★豚汁 いかのねぎ塩焼き 大根ときゅうりのびり辛漬け	しらすぼし ★ぎゅうにゅう にぼし ★ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いか	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま あぶら じゃがいも こんにやく	ごまつな ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	543 28.9 27.8
30 (月)		★四川豆腐丼	パリパリ中華サラダ	★ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	525 20.2
31 (火)		ご飯	さばのみそ煮 野菜のからし和え けんちん汁	★ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが うめぼし キャベツ もやし にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	532 22.2

※天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。