

令和4年

5月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	○	ターメリックライス キーマカレー 海藻サラダ りんごゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 海藻 アガー	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく コーン たまねぎ セロリー りんご缶 キャベツ りんごジュース	米 砂糖	米ぬか油	763	14.6	21.1	1.7
6	金	○	豆わかご飯 ししゃもの青のり焼き キャベツのみそ和え 五目汁	大豆 みそ 豚肉 豆腐 なると	炊き込みわかめの素 牛乳 手持ちししゃも 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ 生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	696	18.8	23.9	3.1
9	月	○	ご飯 ハンバーグ じゃがいものサラダ 小松菜ともやしのスープ	豚ひき肉 卵 ハム とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ きゅうり 生姜 もやし 干しいたけ	米 大麦 パン粉 じゃが芋 砂糖 春雨 片栗粉	米ぬか油 バター ごま油	791	16.2	29.0	3.5
10	火	○	家常豆腐丼 ビーフンの中華炒め みかん杏仁	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし たけのこ みかん缶 干しいたけ キャベツ 白菜 ねぎ	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	825	16.1	31.0	2.8
11	水	○	チリチーズドック カラフルサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 大豆 ハム みそ ベーコン	チーズ 牛乳	トマト缶 小松菜 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ピーマン にんにく 生姜 コーン	コッパン 砂糖	米ぬか油	761	17.5	44.1	4.4
12	木	○	ご飯 あじの香味焼き 彩りきんぴら かきたま汁	あじ 豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	生姜 にんにく ごぼう れんこん 黄ピーマン えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油 ごま油	724	20.2	24.7	2.6
13	金	○	ビビンバ 生揚げの中華スープ	豚ひき肉 大豆 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし たまねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	744	16.9	31.9	3.1
16	月	○	ハッシュドポーク カリカリポテトのサラダ	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉 はちみつ	米ぬか油 バター 油	785	10.5	32.3	2.2
17	火	○	チャーハン 切り干しナムル 肉団子入りスープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	小松菜 にんじん	干しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	778	14.5	35.4	3.2
18	水	○	ご飯 さばの塩焼きおろしぞえ 三色からし和え けんちん汁	さば とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく	米ぬか油	734	18.4	30.0	3.2
19	木	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツカクテル	大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまね ぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし 缶	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	789	14.6	25.6	3.2
20	金	○	焼き肉丼 チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン にら チンゲンサイ	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし 生姜 コーン みかん	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	876	16.0	25.8	3.7
24日は運動会予備日のため給食はありません。													
25	水	○	黒糖パン ツナとアスパラのグラタン 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉 まくろ缶 豆乳 大豆	牛乳 チーズ	アスパラガス パセリ粉 にんじん トマト缶	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター	711	15.9	33.8	3.4
26	木	○	グリーンピースご飯 かつおの香り揚げ おろし和え 新たまねぎのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	グリーンピース 生姜 にんにく えのきたけ もやし 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 じゃが芋	油	769	19.1	20.2	3.4
27	金	○	ご飯 しらすのふりかけ 小松菜とさつま揚げの炒め物 新じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 しらす干し 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま 白ごま	708	15.0	22.8	3.2
30	月	○	豚キムチ丼 大根とおかかの中華和え わかめスープ	豚肉 かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 キムチ (7.4g*27品不使用) たまねぎ もやし 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	791	14.6	32.1	3.9
31	火	○	ガーリックピラフ きのこのキッシュ 小松菜とポテトのスープ	ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ビーマン パセリ粉 ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	米 大麦 じゃが芋	米ぬか油 バター	771	14.4	34.3	3.3

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

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 (ugRAE)	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	766	16.0	29.3	3.2	376	109	3.2	265	0.40	0.49	19	7.5