



令和4年度

5月献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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	1244* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	○	中華風おこわ すまし汁 鶏の唐揚げ 抹茶豆乳ゼリー ●こどもの日にちなんだメニュー	飲用牛乳 調理用牛乳 粉寒天 豆乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちらしかまぼこ 【かつお節 昆布】	精白米 ごま油 米サラダ油 でん粉 上白糖 米粒麦	干しいたけ たけのご水煮 にんじん さやいんげん しょうが こまつな ねぎ	849	17.3	31.6	2.8			
3日	火	憲法記念日										
4日	水	みどりの日										
5日	木	こどもの日										
6日	金	ドライカレー じゃがいもときのこのソテー	飲用牛乳(200ml) ツナ 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】	精白米 米麦粒 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん セロリー ぶなしめじ	797	15.0	26.8	2.7			
9日	月	厚あげの中華風みそ炒め丼 肉団子と白菜のスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉 豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米麦粒 ごま油 春雨 上白糖 でん粉 米サラダ油	にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのご水煮 チンゲンサイ はくさい 根深ねぎ	844	17.1	31.5	3.2			
10日	火	たけのご飯 かきたま汁 ししゃもの石垣揚げ おかか和え	飲用牛乳(200ml) 子持ちししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 糸削り 【削り節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 薄力粉 ごま	たけのご水煮 にんじん ねぎ こまつな キャベツ	793	19.8	34.0	2.9			
11日	水	きなこトースト ポークシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳(200ml) きな粉 豚肉 ベーコン 【鶏ガラ 豚骨】	食パン ソフトタイプマーガリン 上白糖 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマト加工品 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	750	13.9	38.6	3.5			
12日	木	麦ご飯 キャベツみそ汁 さばのカレー焼き じゃがいもいりきんぴら	飲用牛乳(200ml) まさば 油揚げ 米みそ 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま つきこんにゃく じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん ごぼう さやいんげん 唐辛子 キャベツ たまねぎ ねぎ	763	18.9	30.7	2.9			
13日	金	チキンライス せん切り野菜スープ ツナのオムレツ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	にんにく マッシュルーム水煮 アスパラガス たまねぎ 青ピーマン コーン キャベツ にんじん しょうが ねぎ セロリー	792	16.2	34.2	3.6			
16日	月	五目うま煮丼 たまごスープ ナムル	飲用牛乳(200ml) いか なると 豆腐 豚肉 鶏卵 わかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのご水煮 はくさい 緑豆もやし ねぎ こまつな	760	17.4	26.1	3.0			
17日	火	麦ご飯 五目みそ汁 和風いわしバーグ からしあえ	飲用牛乳(200ml) いわしミンチ 豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 米みそ 【削り節】	精白米 米粒麦 パン粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが はくさい 緑豆もやし こまつな 干しいたけ だいこん にんじん ねぎ	774	17.8	28.3	2.9			
18日	水	チリチーズトースト ソーセージいりポトフ 豆乳カフェオレゼリー	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず ピザチーズ ウインナー 豆乳 粉寒天 【鶏ガラ】	食パン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん トマト加工品 にんにく セロリー にんじん キャベツ	761	17.8	43.2	3.9			
19日	木	麦ご飯 三平汁 鮭のピリ辛焼き みそじゃが ●食育の日：北海道郷土料理	飲用牛乳(200ml) まだら 鮭 豆腐 米みそ 【削り節 昆布】	精白米 米麦粒 ごま油 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ	769	20.8	21.3	2.4			
20日	金	ツナのトマトソーススパゲティー ピクルス風 ブルーベリーマフィン	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ベーコン 鶏卵 ツナ	スパゲティー 米サラダ油 上白糖 バター 薄力粉 ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ ぶなしめじ しょうが トマト加工品 トマト缶詰 青ピーマン かぶ にんじん きゅうり	882	14.8	34.1	2.9			
23日	月	高野豆腐の卵とじ丼 若竹汁 野菜の梅和え	飲用牛乳(200ml) 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 カットわかめ 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき 上白糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん だいこん たけのご水煮 しょうが キャベツ こまつな 梅干し	734	16.4	27.3	3.1			
24日	火	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え	飲用牛乳(200ml) 黄だいず かたくちいわし 豚肉 【削り節】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 ごま じゃがいも しらたき ごま油 米サラダ油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし にんじん こまつな 干しいたけ	787	14.8	24.9	3.1			
25日	水	パンプキンパン 野菜スープ 鮭のマカロニグラタン	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ 鮭 鶏肉 【鶏ガラ】	パンプキンパン マカロニ じゃがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉	コーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ セロリー にんにく にんじん キャベツ	754	17.5	37.6	3.3			
26日	木	じゃこいりわかめご飯 かつおの香り揚げ けんちん汁 野菜のごまあえ	飲用牛乳(200ml) かつお 豆腐 油揚げ 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 【削り節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 こんにゃく 上白糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ 緑豆もやし だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こまつな	756	22.2	25.1	3.2			
27日	金	野沢菜とたまごのチャーハン 中華スープ キャベツしゅうまい	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉	にんじん 野沢菜漬け しょうが たまねぎ はくさい 根深ねぎ キャベツ	808	16.9	33.3	2.8			
30日	月	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわぶ汁 キャベツの塩昆布和え	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 凍り豆腐 塩昆布 鶏肉 油揚げ 【削り節 昆布】	精白米 米麦粒 米サラダ油 しらたき 上白糖 すりごま ごま油 竹輪ぶ	しょうが にんじん たけのご水煮 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	776	18.1	26.1	2.8			
31日	火	みそラーメン フルーツヨーグルトあえ	飲用牛乳(200ml) ヨーグルト 豚肉 米みそ 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし いら セロリー 根深ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	773	15.7	29.5	3.5			

※ 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19回

●19日 三平汁は北海道の郷土料理で、昆布でだしをとり、塩引きまたは麹漬けをしたタラや鮭、ホッケなどを大根やにんじんの根菜類と煮た塩味の汁物です。

※お知らせ※ 4月26日(火) 食材の変更 魚の香味焼き(鮭から鯖の変更となります)

5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	785	17.2	30.8	3.1	394	116	3.3	285	0.36	0.53	18	9.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

給食費の引き落としについて
5月 16日(月)から、口座にて給食費の引き落としが始まります。