

令和4年

5月献立表

豊玉第二中学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
2 月	○	キムチチャーハン トックスープ 抹茶ゼリー	豚肉 豚バラ肉 鶏肉 卵 アガー 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス 砂糖	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ	753	14.6	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
6 金	○	はいがごはん 四川豆腐 ねぎの卵焼き	豚肉 木綿豆腐 ほたてが水煮缶 卵	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 ぐずでん粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ缶 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ こねぎ ねぎ	772	16.5	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
9 月	○	中華丼 野菜チップス	豚肉 かまぼこ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 さつまいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ かぼちゃ れんこん	773	12.9	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
10 火	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のっぺい汁	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 豚肉 (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	716	13.5	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
久しぶりに小中一貫登校日が始まります。10日(火)は豊玉東小学校6年生・11日(水)は豊玉第二小学校6年生が登校します。登校日は小学校と同じ献立にしています。											
11 水	○	中華おこわ ふわふわ団子のつみれ汁 よもぎ団子	豚肉 すけとうだらすり身 絞豆腐 米みそ きな粉 (だし昆布・削り節)	こめ もち米 油 ごま油 こんにやく でん粉 白玉粉 上新粉 砂糖	にんじん たけのこ缶 しょうが 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな よもぎ	790	14.7	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
12 木	○	こんぶご飯 かつをの香り焼き じゃがいものきんぴら	刻み昆布 鶏肉 油揚げ かつお切り身	こめ おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも 揚げ油 ごま油	干しいたけ ごぼう にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん さやいんげん	746	20.6	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
13 金	○	たけのご飯 新じゃがいものそぼろ煮	油揚げ 豚ひき肉 黄だいず (豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも ぐずでん粉 でん粉	茹でたけのこ 切りみつぼ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	737	14.2	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
17 火	○	鶏ごぼうピラフ お米のポターージュ ミルクゼリーピーチソース	鶏肉 鶏ひき肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 バター 油 砂糖	ごぼう にんじん いんげん セロリー たまねぎ コーン缶 パセリ 黄桃缶 レモン汁	761	14.5	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
17日(火)豊玉第二小学校・19日(木)豊玉東小学校の5年生が小中一貫登校日になります。この日も小学校と同じ献立です。											
18 水	○	はいがごはん 鯖の一夜干し もやしの辛子とえ かきたま汁	さば文化干し 油揚げ 卵 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 ごま油 炒りごま でん粉	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん	779	17.0	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
19 木	○	はいがごはん 焼きコロツケ 茹でキャベツ みそ汁	豚ひき肉 米みそ 卵 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	757	13.8	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
20 金	○	はいがごはん しゅうまい 根菜のごま味噌汁 ジャコふりかけ	豚ひき肉 絞豆腐 黄だいず 米みそ しらす干し (削り節)	はい芽米 おおむぎ しゅうまいの皮 ごま 油 でん粉 油 こんにやく じゃがいも 練りごま 炒りごま 砂糖	しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん だいこん葉 ねぎ	795	17.1	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
23 月	○	ビーンズドライカレー じゃこと水菜のサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ わかめ ちりめんじゃこ (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん 干しぶどう キャベツ きゅうり きょうな コーン缶	778	14.2	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
23日(月)から運動会の練習が始まります。汗拭きタオルや水筒を忘れないようにお願いします。疲れたら無理せずに早寝早起きを心がけた生活をしましょう。。											
24 火	○	きびご飯 利休汁 ごぼうの柳川焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物	豚肉 あさり缶 卵 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (だし昆布・削り節)	こめ きび 油 砂糖 すりごま こんにやく	ごぼう ねぎ さやえんどう キャベツ こまつな にんじん だいこん	754	18.1	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
25 水	○	おろしスパゲティ ツナの甘辛煮 スイートポテト 人参ドレッシングサラダ	刻みのり オイルツナ 調理用牛乳 卵 生クリーム	スパゲティ バター 油 さつまいも 砂糖	だいこん たまねぎ しょうが にんじん アスパラガス だいこん にんにく	742	15.1	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
26 木	○	はいがごはん わかめのみそ汁 さわらのピリ辛みそ焼き 切り干し大根の含め煮	さわら切り身 米みそ 油揚げ わかめ (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ 切干しだいこん にんじん だいこん	770	18.8	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
27 金	○	ハシウドポーク ミニトマト おかしなおかしな目玉焼	豚肉 白いんげん豆 生クリーム 粉寒天 調理用牛乳 脱脂粉乳 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース ミニトマト 黄桃缶	787	12.2	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			
28日(土)は第61回運動会です。雨天の場合も授業になりますので、お弁当の準備をお願いします。31日(火)に延期の場合は給食になります。											
31 火	○	プルコギ丼 もずくスープ	鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 しらす干し ごま油 砂糖 炒りごま でん粉	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう にんじん ねぎ	752	15.3	2日(月)は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。この日の夜に新茶を飲むと病気にならないといわれています。給食では抹茶ゼリーを作ります。			

※ 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18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	762	15.5	25.9	3.1	363	125	3.3	277	0.35	0.50	17	9.3