

令和4年

5月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	牛乳	中華おこわ 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル ぶどうゼリー	牛乳 焼き豚 卵 貝柱 竹輪 大豆 アガー	米 もち米 小麦粉 ゴマ油 揚げ油 春雨 砂糖 白ごま	人参 たけのこ 干椎茸 もやし 胡瓜 ニンニク ネギ ぶどうジュース	754	14.5	25.4	3.4		
6	金	牛乳	ミルクパン 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鮭 大豆	ミルクパン パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵なし) 米油	パセリ粉 ニンニク 玉ネギ 人参 セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	792	20.5	37.8	3.6		
9	月	牛乳	ご飯 せんざんき 梅ドレッシングサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 練り梅 ネギ 小松菜	841	15.2	38.5	2.6		
10	火	牛乳	ご飯 手作りふりかけ 生揚げの吹寄せ煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 かつお節 鶏肉 ちりめんじゃこ 青のり 厚揚げ 油揚げ	米 白ごま 米油 こんにやく 砂糖 里芋	生姜 人参 玉ネギ 大根 干椎茸 たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ	759	17.7	28.9	2.8		
11	水	牛乳	五目あんかけ焼きそば ゴボウチップサラダ	牛乳 豚肉 うすら卵 ハム エビ	中華めん 米油 片栗粉 砂糖 ゴマ油 揚げ油	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ たけのこ 干椎茸 白菜 もやし きくらげ ネギ キャベツ 胡瓜 ゴボウ	761	16.9	34.3	3.6		
12	木	中間考査										
13	金	牛乳	親子どん 呉汁 メロン	牛乳 鶏肉 卵 大豆 みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油	玉ネギ 人参 ネギ 三つ葉 大根 白菜 小松菜 メロン	858	17.4	27.5	4.1		
16	月	牛乳	ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 オリーブ油 粉糖 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	802	15.7	43.8	3.1		
17	火	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン	850	12.0	31.6	2.6		
18	水	牛乳	豚肉の生姜炒め丼 中華サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ゴマ油	生姜 人参 玉ネギ しめじ もやし キャベツ 胡瓜 コーン りんごジュース	813	14.5	26.3	2.0		
19	木	牛乳	ふきご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマだれかけ	牛乳 豚挽肉	米 白ごま 米油 じゃが芋 片栗粉 ゴマ油 白すりごま 砂糖	ふき 生姜 人参 玉ネギ グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン	736	13.2	25.4	2.6		
20	金	牛乳	ワカメご飯 魚のチリソース 五目野菜スープ	牛乳 炊き込みわかめの素 メルルーサ 豚肉	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 ゴマ油 砂糖 米油	ニンニク 生姜 ネギ 玉ネギ 人参 もやし キャベツ なら	739	17.0	29.5	3.7		
23	月	牛乳	五目とりめし ししゃものカレー焼き 豚汁 よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 米油 こんにやく 小麦粉 じゃが芋 白玉粉 上新粉 砂糖	ゴボウ 干椎茸 人参 大根 小松菜 ネギ よもぎ	850	17.2	27.4	3.1		
24	火	牛乳	肉味噌野菜うどん れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のゴマ酢和え	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ 鶏挽肉 豆腐 みそ ひじき	うどん 米油 白ごま 片栗粉 揚げ油 砂糖	ニンニク 生姜 人参 大根 小松菜 ネギ れんこん 切干大根 胡瓜	778	19.2	33.7	4.3		
25	水	牛乳	あんかけチャーハン 中華スープ カラマンダリン	牛乳 豚肉 エビ 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 片栗粉 ゴマ油 白ごま 砂糖	生姜 ネギ 人参 たけのこ 大根 干椎茸 玉ネギ 白菜 なら カラマンダリン	762	17.6	30.6	3.4		
26	木	牛乳	菜飯 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚挽肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 揚げ油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま 砂糖	人参 玉ネギ グリンピース 白菜 ネギ ほうれん草	817	14.6	30.6	4.2		
27	金	牛乳	ご飯 初鯉の揚げ煮 野菜たっぷりの味噌汁 小玉スイカ	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 玉ネギ キャベツ かぼちゃ なす ネギ 小松菜 スイカ	761	16.6	26.8	3.5		
30	月	振替休日										
31	火	運動会予備日										

※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16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	792	16.4	30.9	3.2	367	115	3.1	279	0.34	0.52	20	7.9
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