

令和4年

# 5月 献立表

谷原中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	献 立 名	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		エネルギー (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	ゆかりご飯 スタミナ焼き 小松菜とコーンのソテー 芋とわかめのみそ汁 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	根深ねぎ にんにく しょうが りんご スイートコーン たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	794	15.7	25.7	3.4
6	金	ピビンバ トックスープ 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉 板なしかまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが 生ぜんまい 大豆もやし はくさい ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 韓国もち	油 ごま油 炒りごま	896	17.1	30.5	2.9
9	月	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが たけのこのすまし汁 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも つきごんにやく	油	740	14.1	21.2	2.6
10	火	ごま入りみそラーメン 揚げ餃子 果物(セミノール) 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ 緑豆もやし ねぎ しょうが 干しいたけ セミノール	蒸し中華めん でん粉 薄力粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 すりごま	777	16.3	35.4	3.2
11	水	コーンピラフ たら黄金焼き きゃべつのマスタードサラダ 三色スープ 牛乳	ベーコン 鶏もも たら	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン キャベツ きゅうり だいごん	七分つき米 麦 砂糖	バター 油 マヨネーズ (エッグフリー)	736	16.4	32.9	3.3
12	木	親子丼 沢煮椀 りんごゼリー 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 粉寒天	にんじん 糸みつぼ こまつな	干しいたけ たまねぎ ねぎ だいごん たけのこ りんご(ストレートジュース)	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 つきごんにやく		817	16.3	26.7	2.6
13	金	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 野菜の磯和え きゃべつの味噌汁 牛乳	押し豆腐 鶏肉 生揚げ 米みそ	牛乳 のり 芽ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ 緑豆もやし キャベツ 根深ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	758	14.1	28.3	2.4
16	月	萌えみのり*秋田県産のお米* かつおの角煮 彩りきんぴら 大根と豆腐の味噌汁 牛乳	かつお 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいごん えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	825	17.2	21.9	2.8
17	火	あしたばパン アスパラとポテトのグラタン 星のマカロニスープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 調理用牛乳 ナチュラルチーズ	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 米粉マカロニ	油 バター マヨネーズ (エッグフリー)	761	15.4	40.7	3.4
18	水	昆布ご飯 和風卵焼き ミニトマト さつま汁 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	牛乳 刻み昆布 ひじき	にんじん さやえんどう ミニトマト	干しいたけ たまねぎ ごぼう だいごん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 しらたき	油	748	15.6	26.6	3.0
19	木	中間テスト										
20	金	チキンカレーライス じゃこ入り野菜サラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏もも	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ だいごん レモン	七分つき米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サイダー	油	858	12.4	26.6	3.1
23	月	グリーンピースご飯 ハンバーグ 塩昆布和え けんちん汁 牛乳	豚肉 黄だいず 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 調理用牛乳 塩昆布	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう 干しいたけ だいごん ねぎ	米 パン粉 砂糖 ごんにやく じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	900	17.8	31.1	3.0
24	火	麦ご飯 さわらの照り焼き 華風炒め 根菜のごま味噌汁 牛乳	さわら 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ごぼ かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 すりごま	739	17.8	25.6	2.2
25	水	麦ご飯 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり 緑豆もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	761	16.1	27.3	2.8
26	木	ダイスチーズパン きのこのキッシュ ミネストローネ 牛乳	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶詰 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃがいも	油 バター	773	18.8	41.6	4.2
27	金	ごま塩ご飯 鶏の唐揚げ 野菜の薬味和え 具沢山の味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 緑豆もやし きゅうり ねぎ ごぼう とうがん	七分つき米 麦 でん粉	油 ごま油 炒りごま	866	15.5	33.4	3.2
30	月	わかめご飯 さばの竜田揚げ きゃべつのごま酢和え のっぺい汁 牛乳	まさば 鶏もも 生揚げ	牛乳 わかめご飯の素	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいごん ねぎ	米 麦 でん粉 ごんにやく さといも	油 ごま油 すりごま 炒りごま	834	16.0	35.7	2.5
31	火	ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞﾐｰﾄﾞﾊﾞﾝ コールスローサラダ 果物(マンダリン) 牛乳	豚肉 黄だいず	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 干しいたけ キャベツ スイートコーン カラマンダリン	ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞﾐｰﾄﾞ 米粉 砂糖	油	748	17.4	28.4	2.7

※ 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 (mg)	食物繊維 (g)
平均値	796	16.1	30.0	3.0	374	121	3.2	260	0.39	0.47	17	7.6

- ☆今月の産直
- \* 北海道空知 七分つき米
  - \* 和歌山県紀の川 セミノール  
マンダリン
  - \* 茨城県阿見 大豆
  - \* 地場野菜(五十嵐農園より)  
大根 小松菜

- ☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- ☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
- ☆学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

