

令和4年度 5月給食予定献立表



若国学校給食センター

日 曜	献立名	主 材 料						栄養価		
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学校	
2月	コッペパン	とりにく 豚肉のトマト煮 小松菜サラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ	パン ジャがいも さとう	あぶら	600 26.9	731 32.0
6月	ごはん	端午の鬺句 献立 かつおの佃煮味 即席漬 春キャベツのみそ汁 かしわもち	かつお	あおのり ぎゅうにゅう くらわがめ わかめ		しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ キャベツ	さとう ぜんぶん ごめ	あぶら	619 28.8	762 34.0
9月	ごはん	いわしの梅煮 ごま酢和え 若竹汁	いわし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	うめ もやし	ごめ みずあめ さとう	あぶら	600 27.4	728 31.0
10月	ごはん	スーパー大麥入りピピンパ おじゃもち汁	ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく	ごめ さとう スーパーおじゃもち	あぶら ぎょうざ	626 26.5	776 31.2
11月	コッペパン	さけキャベツカツ レモンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	さけ	ぎゅうにゅう	チーズ	キャベツ たまねぎ たまねぎ	パン パンこ さとう	あぶら	601 27.1	784 35.3
12月	ごはん	厚焼玉子 ひじきと切干大根のサラダ 韓国風肉じゃが (天ぷら(さつまいも揚げ))	たまご	ぎゅうにゅう	ひじき	みずな にんじん さやいんげん	ごめ さとう きりほしだいこん キャベツ	あぶら たまご 卵抜マヨネーズ	655 25.4	804 29.4
13月	ごはん	豚肉のナムチ炒め わかめスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさい(牛蒡子) キャベツ もやし にんにく しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ レモン	ごめ さとう	あぶら ぎょうざ	623 21.2	755 25.2
16月	コッペパン	チョコパテ ハンバーグ・トマトソース 玉子スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	さとう でんぶん		620 26.5	724 30.1
17月	ごはん	ユウリンチー 春雨スープ りんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごめ ぜんぶん さとう はるさめ ジャがいも	あぶら ぎょうざ	599 27.4	741 32.3
18月	黒糖パン	パンネのクリーム煮 野菜たっぷりスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ	ごめ さとう パン ペンネ	シチュールウ	632 28.0	775 33.7
19月	ごはん	小松菜のおかか和え ハチ	かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	ごまつな	もやし	ごめ パンこ ジャがいも こんにやく さとう	あぶら	603 25.9	794 32.4
20月	ごはん	ポークカレー ひじきのマリネ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん レモン	ごめ ジャがいも さとう	あぶら カレールウ あぶら	638 21.7	794 25.6
23月	ごはん	さばのみそ煮 たくあん和え 貝だくさん汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ たくあん もやし	ごめ さとう	あぶら ぎょうざ	622 25.5	745 28.9
24月	ごはん	麻婆豆腐 中華和え 揚げごぼう2個	とらふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごめ さとう ぜんぶん	あぶら ぎょうざ	606 26.6	834 33.2
25月	食パン2枚 (小1・2年 1枚)	ミートソース スライスチーズ ラビオリスープ (ラビオリ)	ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	しょくパン さとう	あぶら	629 28.9	756 33.7
26月	ゆかり ごはん (小)	肉うどん ほきの天ぷら ちくわのゴマネーズ和え	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しそ たまねぎ	ごめ うどん さとう	あぶら	707 29.5	875 35.3
27月	ごはん	納豆みそ 摩揚げの炊飯	なつとう ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	652 28.5	807 33.7
30月	コッペパン	オレンジ ポークピーズ マカロニサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ たまねぎ	パン ジャがいも さとう	あぶら マカロニ 卵抜マヨネーズ	635 26.9	777 32.3
31月	ごはん	元気のでるレバー ごま和え すまし汁	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にら	ほうれんそう にんじん もやし	ごめ ぜんぶん ごむぎ さとう	あぶら ぎょうざ	657 32.4	813 38.0

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。