

2022年



5月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			塩分相当量(g)
2	月	ごはん	○	かつお漁師揚げ こんにやくピリ辛炒め たけのこのみそ汁 柏餅	ぶた肉 みそ かつお 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ	コーン キャベツ たけのこ しらたき	米 砂糖 柏餅 パン粉	ごま油 大豆油	848	32.7	2.56
6	金	ごはん	○	豚肉の生姜焼き もやしとコーンのおひたし すまし汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 えのきたけ 長ねぎ	しょうが にんにく コーン もやし 大根	米 砂糖 麩	ごま	797	34.3	2.75
9	月	ごはん	○	ハヤシライス ジャーマンポテト アップルシャーベット	ぶた肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ しょうが マッシュルーム	玉ねぎ グリーンピース にんにく りんご	米 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター ハヤシルウ	836	26.3	2.76
10	火	ごはん	○	鮭の塩焼き 野菜のペッパー炒め たぬき汁 アーモンド	サケ ぶた肉 油揚げ きんぴら揚げ	牛乳	人参 にら しょうが	もやし こんにやく 長ねぎ えのきたけ	米 でんぷん	サラダ油 アーモンド	762	36.2	1.87
11	水	ごはん	○	コーンしゅうまい(2ヶ) 春雨サラダ 八宝菜	ぶた肉 ハム イカ うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ しいたけ	きゅうり たけのこ にんにく コーン キャベツ もやし	米 でんぷん 春雨 小麦粉	サラダ油 ごま油	811	28.8	3.14
12	木	ゆでうどん	○	五目うどん汁 ちくわ磯辺揚げ(2本) 枝豆ツナサラダ 冷凍パイ	とり肉 油揚げ ちくわ ツナ なた	牛乳 青のり	人参 ブロッコリー ほうれん草 枝豆	長ねぎ ごぼう しめじ カリフラワー パイ	うどん 小麦粉	大豆油 ドレッシング	796	33.6	4.56
13	金	ごはん	○	サバ青しそ西京焼き 切干大根の煮物 豚汁	サバ ぶた肉 ちくわ 油揚げ	みそ 牛乳	人参	ごぼう 長ねぎ 大根 しいたけ 切干大根 こんにやく	米 砂糖 里芋	サラダ油	819	30.2	2.74
16	月	ごはん	○	鶏のごまネーズ焼き ブロッコリーおかか和え なめこのみそ汁 青のり小魚	とり肉 かつおぶし みそ 油あげ	牛乳 わかめ カタクチイワシ 青のり	ブロッコリー ほうれん草 人参 大根	にんにく 長ねぎ しょうが なめこ コーン	米 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	785	34.4	3.09
17	火	ごはん	○	あじの一夜干し きゅうりの梅和え じゃが芋の炒め煮	アジ とり肉 かつおぶし 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり うめ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油	833	36.4	2.92
18	水	ごはん	○	ビビンバ 切干大根のナムル りんご	ぶた肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 もやし 切干大根	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり	米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	881	35.7	3.15
19	木	ピタパン	○	ハムチーズサンドフライ グリーンサラダ チリコンカン	ハム ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 アスパラガス	キャベツ にんにく 玉ねぎ グリーンピース	ピタパン 米粉 パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	877	41.0	3.24
20	金	ごはん	○	モウカ生姜焼き 磯和え 五目炒め煮	モウカサメ とり肉 油揚げ うずらたまご	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	こんにやく しいたけ えのきたけ	米 里芋 砂糖	サラダ油	789	35.6	2.97
23	月	振替休業のため給食はありません											
24	火	ごはん	○	チキンカレー 海藻こんにやくサラダ たまごプリン	とり肉 わかめ	牛乳	人参 にんにく こんにやく キャベツ	玉ねぎ りんご きゅうり もやし	米 じゃが芋 プリン	サラダ油 カレールウ	836	28.0	2.86
25	水	ごはん	○	カレイフライ きんぴらごぼう かきたま汁	カレイ なた 油揚げ たまご	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう しめじ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん パン粉	大豆油 サラダ油	750	27.6	2.86
26	木	食パン (いちごジャム)	○	ハンバーグデミソース カラフルサラダ 米粉のシチュー	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー 人参 赤ピーマン パセリ	カリフラワー 黄ピーマン コーン 玉ねぎ	パン 米粉 砂糖 じゃが芋 ジャム	ドレッシング バター 生クリーム	894	36.0	3.46
27	金	ごはん	○	ささみのレモンソース おひたし 里芋入りみそ汁 ヨーグルト	とり肉 かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし しめじ 長ねぎ レモン	米 でんぷん 里芋 砂糖	大豆油	778	37.5	2.75
30	月	ごはん	○	ブルコギ丼 コーンサラダ フルーツ杏仁	ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 にら キャベツ	コーン にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 フルーツ杏仁	サラダ油 ごま ごま油	871	34.0	2.70
31	火	ごはん	○	子持ちししやもフライ(2本) きゅうりのおかか和え 鶏肉と野菜のうま煮	厚揚げ とり肉 かつおぶし	牛乳 ししやも	人参 さやいんげん	大根 きゅうり こんにやく	米 里芋 砂糖 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油	824	31.9	2.54
※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。 裏面もご覧下さい。											830	学校給食摂取基準 27.0~41.5 2.5g未満	

