

令和4年5月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 一物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・ 卵・大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	きのこ・ 野菜・果 物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂類			
2 (月)	五目ちらし 寿司 澄まし汁	鶏の揚げおろし煮 もやしと春菊のゴマ和え よもぎ団子	○	卵・鯉節 えび 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 春菊 三つ葉	しいたけ 筍・グリンピース 牛蒡・もやし 大根	米・押し麦・餅粉 蓮根・薄力粉 でんぷん・砂糖 麩・粒あん・上新粉	酢・出汁・みりん しょう油・ほんだし ごま・塩コショウ サラダ油・粉末よもぎ	906	40.7	32.8
6 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のみそ焼き 筍とぜんまいの煮物 カブの柚子香和え	○	豚肉 みそ 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	ゆず・カブ・きくらげ グリンピース・玉葱 筍・ゼンマイ	米・押し麦 砂糖	料理酒・醤油・酢 みりん・出汁 ほんだし・塩	858	34.6	24.8
9 (月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 ひじきの五目煮 ほうれん草のおひたし	○	牛肉 みそ 練り製品	牛乳 ひじき わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン インゲン ほうれん草	玉葱 筍 えのき	米・押し麦 砂糖 里芋	サラダ油・出汁 焼肉のタレ しょう油 みりん・塩胡椒	855	33.0	25.1
10 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨のマヨサラダ	○	豚肉・ツナ えび 卵 揚げ餃子	牛乳 わかめ	人参 キヌサヤ 青梗菜 青のり	きくらげ・胡瓜 筍 しいたけ 玉葱・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨・天ぷら粉 とうもろこし	醤油・ごま・ゴマ油 料理酒・オスターソース カレー粉・マヨネーズ サラダ油・가루-ブ	806	32.2	19.2
11 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカラフルピカタ 肉じゃが ごぼうサラダ(カレー風味) ブドウゼリー	○	ほき・卵 豚肉 みそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 ねぎ ピーマン	玉葱・牛蒡 もやし グリンピース	米・押し麦・ゼラチン 砂糖・薄力粉 じゃがいも・枝豆 蒟蒻・グリンピース	料理酒・ソース・出汁 塩・胡椒・みりん・果汁 サラダ油・醤油・ほんだし 加工粉・ケチャップ・惣加工品	901	37.2	19.2
12 (木)	鮭ご飯 味噌汁	ひき肉とたっぷり野菜のナゲット 大根のそぼろ煮 スパゲッティサラダ	○	鶏肉・みそ 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン インゲン ねぎ	えのき・胡瓜 生姜・玉葱 グリンピース 大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 パスタ・ソース	サラダ油・鮭加工品 ケチャップ・塩コショウ ソース・サラダ油・出汁 みりん・醤油・マヨネーズ	1,016	47.8	32.9
13 (金)	麦ご飯 赤だし汁	豚天のお好み焼き風 蒟蒻のおかか煮 胡瓜のじゃこ和え	○	豚肉 かつおぶし	牛乳・わかめ 青海苔 チリメン	人参 ねぎ	胡瓜 生姜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蒟蒻・麩	お好み焼きソース・みりん サラダ油・出汁 マヨネーズ・醤油	888	33.5	32.1
16 (月)	麦ご飯 赤だし汁	チキンの照り焼き 蓮根の炒め煮 ほうれん草のおひたし	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 紫蘇 ねぎ	グリンピース・生姜 玉葱・白菜 なめこ	米・押し麦 蓮根・薄力粉 砂糖	しょう油・塩コショウ みりん・サラダ油・ごま 料理酒・出汁・かば焼きのタレ	894	37.9	27.5
18 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	銀鯉のきのこクリームソース ほうれん草とベーコンのソテー 南瓜サラダ 黒ごまプリン	○	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 南瓜 人参 パセリ	しめじ・キャベツ マッシュルーム グリンピース 玉葱・胡瓜	米・押し麦 ソース	塩・胡椒・サラダ油 マーガリン・コンソメ ホワイトルー・醤油 マヨネーズ・ブロッコリーの素	906	37.1	25.5
19 (木)	枝豆 ごはん 味噌汁	とんかつ 厚揚げ煮物 青梗菜としめじのゴマ和え	○	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳・昆布 わかめ いりこ	人参 青梗菜 ねぎ	グリンピース しめじ 大根	米・押し麦・パン粉 枝豆・砂糖 もち米・薄力粉	塩・胡椒・ソース・出汁 サラダ油・みりん・ほんだし しょう油・ゴマ	942	40.6	37.8
20 (金)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天の竜田揚げ(3分揚げ) ポークビーンズ インゲンのツナマヨ	○	鶏肉・鯉節 大豆・ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	トマト・ネギ 人参・インゲン パセリ	生姜・えのき 玉葱・胡瓜 グリンピース	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油・ケチャップ・酢 料理酒・ソース・みりん サラダ油・コンソメ・マヨネーズ	1,017	44.3	36.4
23 (月)	麦ご飯 澄まし汁	タンドリーチキン 蓮根と小松菜のごま炒め コールスローサラダ	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参・小松菜 パセリ ねぎ	えのき・グリンピース 玉葱・蓮根・人参 生姜・にんにく・パセリ	米・押し麦 とうもろこし ソーメン・砂糖	しょう油・サラダ油 カレー粉・醤油・出汁 ごま・ほんだし・ゴマ油	912	38.6	29.9
24 (火)	麦ご飯 中華 スープ	牛肉と厚揚げのかき油炒め 揚げ春巻 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	牛肉 厚揚げ 春巻	牛乳 わかめ	ピーマン・人参	生姜・にんにく 玉葱・きくらげ 胡瓜	米・押し麦 砂糖	サラダ油・ドレッシング 中華調味料・酢・ゴマ油 ごま・가루-ブ・醤油	947	31.0	36.0
25 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鰯の香味ソース 筍の卵とじ いもいもサラダ オレンジジュース	○	鯖 卵 みそ	牛乳 いりこ	人参 南瓜 ほうれん草 ねぎ	深ねぎ・生姜 グリンピース 筍 胡瓜	米・押し麦 グリンピース・小麦粉 じゃがいも・砂糖 さつま芋・デンプン	料理酒・塩コショウ しょう油・ゴマ油 酢・マヨネーズ・出汁 ほんだし・カツオ加工品	967	36.0	31.3
26 (木)	青菜 麦ごはん 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 切干大根の煮物 もやしのおかか和え	○	豚肉・みそ 練り製品 かつおぶし	牛乳・いりこ チリメン わかめ	葉大根 人参 ねぎ	大根・玉葱 もやし・生姜 しめじ・コンブ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	料理酒・塩コショウ しょう油・出汁 サラダ油	894	38.5	25.9
27 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 牛蒡と蒟蒻の炒め物 大根と胡瓜の酢の物	○	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜・牛蒡 レモン・大根 グリンピース・きくらげ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 薄力粉・あられ	塩・胡椒・醤油 酢・サラダ油・出汁 マヨネーズ・みりん	1,084	39.4	44.7
30 (月)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 南瓜の煮付 ほうれん草のなめたけ和え	○	牛肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	南瓜・ネギ 人参 ほうれん草	玉葱 生姜 なめこ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	しょう油・出汁 料理酒 ほんだし	953	37.3	30.7
31 (火)	麦ご飯 卵スープ	酢豚 しらたきの炒り煮 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参・ピーマン 小松菜 ねぎ	生姜・にんにく きくらげ もやし・玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	しょう油・出汁 酢・中華ドレッシング サラダ油・ケチャップ	975	36.3	32.9

栄養価平均値		929	37.6	30.3
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう		883	30.0	24.5