

# 5月予定献立表(中学校)

令和4年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名		主な材料とはたらき			栄養価			
				赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	
		主食	牛乳	おかず	体を作るもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
2	月	ごはん	○	かつおコロッケ(ソース) キャベツのピリ辛みそ炒め すまし汁 ミニ柏もち	牛乳 かつお みそ わかめ 豚肉 なたと 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 油 柏もち	にんじん ピーマン キャベツ こんにやく にんにく ながねぎ	843	30.7	3.3
6	金	ごはん	シヨア ■	かぼちゃひき肉フライ ほうれんそうとコーンのソテー ポークカレー	ジョア ベーコン 豚肉 粉チーズ	米 油 カレールウ じゃがいも バター	かぼちゃ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく たまねぎ りんご コーン	871	29.0	3.4
9	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	牛乳 卵 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 焼きプリンタルト	にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	880	36.9	3.0
10	火	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	牛乳 鮭 さつまあげ 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	米 でんぷん 砂糖	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ	810	38.2	3.5
11	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 えび ハム 豆腐 豚肉	米 でんぷん 小麦粉 春雨 ドレッシング	にんじん きゅうり もやし たけのこ ながねぎ にら にんにく しょうが	840	34.4	4.1
12	木	給食中止日								
13	金	コッペパン (パテチヨコ)	○	ハムチーズピカタ ツナサラダ コーンシチュー	牛乳 ハム チーズ 卵 ツナ 鶏肉 ベーコン	パン パテチヨコ ドレッシング じゃがいも シチュールウ	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーン	912	34.6	4.2
16	月	ごはん	○	にらまんじゅう 豚肉のチンジャオロースー ワンタンスープ レモンカスターダルト	牛乳 豚肉 なたと	米 小麦粉 ごま油 レモンカスターダルト	にら たけのこ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ	818	28.1	3.3
17	火	ごはん	○	プレーンオムレツ フルーツゼリー ハヤシライス	牛乳 卵 豚肉	米 ゼリー バター ハヤシルウ	みかん もも にんにく にんじん たまねぎ パイン マッシュルーム りんご	903	30.9	2.8
18	水	五目ごはん	○	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 みそ 油揚げ ウインナー 鶏肉 豆腐 ハム	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん マカロニ マヨネーズ	にんじん しいたけ きゅうり コーン こまつな キャベツ だいこん	809	33.3	4.9
19	木	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 厚揚げのそぼろあんかけ 白玉汁	牛乳 厚揚げ なたと 豚肉 油揚げ	米 もち じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	こまつな にんじん ながねぎ ほうれんそう	873	29.5	3.2
20	金	黒糖食パン	○	ハンバーグアップルソース こんにやくサラダ(和風ごまドレッシング) カレーポターージュ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン マカロニ 砂糖 ドレッシング ポターージュルウ	りんご こんにやく パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	895	34.4	4.8
23	月	ごはん	○	春巻き 豚キムチ ヨーグルト わかめスープ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	はくさい たまねぎ にら にんじん もやし にんにく ながねぎ	805	27.9	3.1
24	火	ごはん (のり佃煮)	○	さば照り焼き 肉じゃが 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 のり	米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ えのきたけ しらたき いんげん ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	783	33.4	2.5
25	水	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) わかめとかまぼこのサラダ かぶと厚揚げのみそ汁	牛乳 みそ 鶏肉 枝豆 厚揚げ わかめ かまぼこ	米 油 ドレッシング でんぷん	しょうが キャベツ コーン かぶ かぶの葉 にんじん ながねぎ	871	31.7	3.2
26	木	個包装 スパゲッティ	○	ほうれん草グラタン 海藻サラダ ミートソース	牛乳 海藻 豚肉	スパゲッティ ドレッシング ハヤシルウ	ほうれんそう トマト キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ マッシュルーム	895	37.9	5.2
27	金	きな粉揚げパン	○	ケチャップ肉だんご(2こ) グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) 卵スープ	牛乳 肉だんご 枝豆 卵 わかめ	パン 砂糖 油 でんぷん ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	798	30.9	3.8
30	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	あじの揚げ煮 ひじきの煮物 豚汁 米粉ガトーショコラ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 あじ ひじき 大豆 たらこ 油揚げ さつまあげ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ガトーショコラ	にんじん しいたけ こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	822	31.6	3.2
31	火	ごはん	○	チーズかまぼこ ヨーグルト和え チキンカレー	牛乳 粉チーズ チーズ かまぼこ ヨーグルト 鶏肉	米 じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ もも みかん パイン にんにく しょうが りんご	909	31.4	3.6

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

今月の平均値	849	32.4	3.6
基準値	830	35.3	2.5