



5 月 分 献 立

令和4年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献立		赤	黄	緑	栄養価		
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
2	★	月	○	ご飯	若竹汁 かつおの香味揚げ 大根サラダ かしわもち	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ かつおの香味揚げ	米 かしわもち 米油	たけのこ ねぎ だいこん にんじん こまつな	807	35.6	
6	金	🍴	○	麦ご飯	ピピンパ しゅうまい 2個 チャプチェ	牛乳 豚肉 鶏肉 しゅうまい	米 麦 さとう ごま油 こま 米油 はるさめ	赤ピーマン たまねぎ きくらげ にんにく にんじん だいこん 大豆もやし もやし ピーマン ほうれんそう たけのこ にら しいたけ	858	36.3	
9	月	○	○	ご飯	にら玉汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の炒め物	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 米油 でん粉	にら たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ しょうが	790	36.3	
10	火	🍴	○	コッペパン	チキンチャウダー チーズオムレツ 鶏肉 ベーコン 春キャベツのサラダ	牛乳 チーズオムレツ 鶏肉 ベーコン 生クリーム	パン 米油 さとう じゃがいも バター	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ポターージュベース	817	32.2	
11	水	🍴	○	麦ご飯	ポークカレー きびなごフライ 2個 海と山のサラダ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏しバー きびなごフライ 海藻	米 麦 じゃがいも カレールー 米油	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり しめじ	813	28.2	
12	★	木	○	地粉うどん	山菜うどん お茶蒸しパン こぼろサラダ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ チーズ	麺 蒸しパンミックス	さんさい こまつな だいこん ねぎ こぼろ にんじん きゅうり もやし	858	31.0	
13	金	○	○	ご飯	吉野汁 あじフライ もやしとメンマの炒め物	牛乳 鶏肉 豆腐 あじフライ	米 ごま油 でん粉 米油	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし チンゲンサイ メンマ	756	29.5	
16	月	○	○	ご飯	かみなり汁 ハンバーグ照焼きソース 千草炒め	牛乳 豆腐 ハンバーグ かまぼこ 卵	米 ごま油 米油 さとう でん粉	こぼろ にんじん だいこん チンゲンサイ ほうれんそう もやし キャベツ	858	32.5	
17	火	🍴	○	パプリカ ライス	クリームソースがけ ポテトコロッケ 野菜ソテー ぞら豆(小パック)	牛乳 生クリーム ベーコン チーズ ベシャメルソース 鶏肉	米 米油 コロッケ バター ホワイトルー	キャベツ パセリ はくさい とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん ピーマン そらまめ	829	30.1	
18	水	○	○	ご飯	新じゃがいものそぼろ煮 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根の和え物	牛乳 鶏肉 豚肉	米 米油 さとう でん粉 こま じゃがいも	たまねぎ 赤ピーマン 切干しだいこん にんじん きゅうり たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが	797	27.6	
19日は食育の日											
19	木	○	○	中華麺	味噌ラーメン きょうざ 3こ ナムル	牛乳 豚肉	麺 米油 ごま油	もやし にんじん ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく しいたけ きょうざ こまつな きゅうり だいこん	777	29.4	
20	金	○	○	ご飯	生揚げのみそ汁 チーズはんぺんフライ キャベツとアスパラの和え物	牛乳 生揚げ チーズはんぺんフライ かつおぶし	米 米油	だいこん にんじん ねぎ こまつな アスパラガス キャベツ とうもろこし	745	28.3	
23	月	🍴	○	食パン 2年 米粉パン	チキンブロス ポテトのポローニア風 こんにゃくサラダ チョコクリーム	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	パン チョコクリーム 米 米油 じゃがいも バター 小麦粉	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶの葉 にんにく マッシュルーム	803	33.4	
24	火	○	○	ご飯	中華風もずくスープ 鶏肉のから揚げ 2個 絹揚げのオイスターソース炒め	牛乳 豚肉 もずく 鶏肉 絹揚げ	米 こま ごま油 小麦粉 でん粉 米油 さとう	にんじん ねぎ もやし 大豆もやし チンゲンサイ しめじ	833	30.0	
25	水	○	○	ご飯	豚汁 あじのさんが焼き 細切り昆布の炒め物	牛乳 豚肉 あじのさんが焼き こんぶ さつまあげ	米 じゃがいも 米油 さとう こま ごま油	だいこん にんじん こまつな こんにゃく ねぎ こぼろ	761	29.5	
26	木	○	○	地粉うどん	きつねうどん 白身魚の磯辺天ぷら 和風サラダ	牛乳 あぶらあげ 鶏肉 かまぼこ わかめ 白身魚の磯辺天ぷら	麺 さとう 米油	ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	869	35.9	
27	金	🍴	○	麦ご飯	ハヤシライス チキンナゲット 2個 小玉すいか	牛乳 豚肉 チキンナゲット	米 麦 じゃがいも ハヤシルフ 米油 デミグラスソース	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト しょうが にんにく すいか	884	28.1	
30	月	🍴	○	ツイストパン	アルファベットスープ 肉団子のケチャップ煮 3個 おかひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 肉団子のケチャップ煮	パン マカロニ	たまねぎ キャベツ 赤ピーマン にんじん きゅうり おかひじき もやし	768	30.2	
31	火	○	○	ご飯	みそけんちん汁 鱈の塩焼き じゃが芋の金平	牛乳 豚肉 とうふ さば さつまあげ	米 さとも 米油 じゃがいも こま さとう ごま油	こまつな だいこん こぼろ ねぎ しめじ しいたけ にんじん こんにゃく	768	30.2	

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

平均	812	31.3
-----------	-----	------