



令和4年5月 学校給食予定献立表（中学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2	月	行事食【端午の節句】 ご飯 牛乳 すり身の抹茶揚げ ◆切干大根とハムの炒め物 若竹汁 かしわ餅	ごはん こむぎこ あぶら でんぱん かしわもち	ぎゅうにゅう ぎょにく チキンハム わかめ とうふ とりにく	きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たけのこ ねぎ	835 30.0
6	金	ご飯 牛乳 ★さばそぼろ ◆ごぼうのマヨあえ そうめん汁	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま そうめん	ぎゅうにゅう さば チキンハム あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう キャベツ ねぎ ほししいたけ	757 23.4
9	月	ハヤシライス 牛乳 チキンナゲット(3個) ◆糸寒天サラダ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら でんぱん こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム いとかんてん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ もやし コーン	800 26.3
10	火	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 春キャベツとおかひじきのツナあえ コンソメスープ	ごはん あぶら でんぱん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ キャベツ もやし おかひじき チンゲンサイ にんじん コーン パセリ	793 29.9
11	水	ご飯 牛乳 鯖のごまだれかけ ★若竹煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん ごま さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たけのこ もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	776 30.6
12	木	パン 牛乳 星のコロッケ ビーフンの春野菜カレーソテー ほうれん草の豆乳クリームスープ	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぱん ビーフン こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ポークハム とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ほうれんそう マッシュルーム	783 25.8
13	金	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキュー炒め アスパラサラダ フェジョアード	ごはん あぶら マヨネーズ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あかいいげんまめ ぶたにく ウインナー	しろねぎ しょうが にんにく りんご アスパラガス コーン キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	781 35.6
16	月	ご飯 牛乳 蒸しシューマイ(2個) パンパンジーサラダ じゃが鶏キムチ	ごはん パンこ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく にら こんにゃく はくさいキムチ にんじん	804 27.5
17	火	ご飯 牛乳 ホキのレモンソース ★◆切干大根とツナの中華あえ 担々スープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく みそ しおこんぶ	レモン パセリ こまつな きりぼしだいこん たけのこ はくさい もやし にんじん にら	791 33.4
18	水	ご飯 牛乳 ◆子持ち焼きししゃも(2個) マカロニサラダ じゃが芋とひき肉の煮物	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく チキンハム さつまあげ	キャベツ にんじん コーン しょうが たまねぎ さやいんげん	777 29.0
19	木	パン 牛乳 いちごジャム 肉団子の甘酢煮 豚肉とアスパラのオイスター炒め 野菜スープ	パン でんぱん さとう あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	アスパラガス しめじ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ いちご レモン	788 31.8
20	金	キーマカレーライス 牛乳 コロコロフライドポテト ゆで野菜サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン レモン あおじそ	796 25.9
23	月	ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ◆茎わかめのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	ごはん さとう でんぱん ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ	さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ なましいたけ	785 27.9
24	火	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き ◆切干大根とささみの磯マヨあえ がんもとじゃが芋のうま煮	ごはん さとう でんぱん ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく あおのり ぶたにく がんもどき	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	820 34.0
25	水	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ いかときゅうりの酢みそあえ けんちん汁	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぱん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しろみそ とうふ あぶらあげ とりにく	かぼちゃ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	784 25.0
26	木	パン 牛乳 鶏肉の豆乳ホワイトソース スパゲティケチャップソテー 卵とコーンのスープ	パン オリーブあぶら こめこ あぶら スパゲティ でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ チキンハム たまご ベーコン	にんにく しめじ たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト コーン チンゲンサイ	794 37.3
27	金	豚ピリ丼(セルフ) 牛乳 小松菜のナムル 春雨スープ レモンのムース	ごはん ごま さとう ごまあぶら はるさめ でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく とうにゅう だいずこ	はくさいキムチ にんじん ごぼう いこんにゃく さやいんげん にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ レモン	800 29.5
30	月	ご飯 牛乳 ハムとポテトのマヨチーズ焼き ◆カルサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ツナ チーズ しらすばし ひじき とうふ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	763 24.9
31	火	ご飯 牛乳 ◆かつおの新玉ソース ほうれん草のごまあえ 豚汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ	783 37.9