

2022

5 月学校給食献立予定表

若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
2	月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい3個 ホイコーロー にら入り中華スープ	えび 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たけのこ 白菜 しいたけ	米 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油	798	30.5	23.9	2.5
6	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	837	25.0	22.5	3.1
9	月	ごはん 牛乳 いかの塩麹焼き 切干大根のベーコン煮 道産子汁	いか ベーコン さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 しいたけ 枝豆 もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 じゃが芋 砂糖	油 バター	771	33.0	17.5	3.0
10	火	二色丼（肉そぼろ・炒り卵） 牛乳 ごまあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ねぎ ごぼう しょうが	米 砂糖	油 ごま	828	35.9	27.9	2.8
11	水	きなこ揚げパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	きな粉 鶏肉 油揚げ なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ 大根 枝豆	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	857	31.8	27.9	3.6
12	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ミナミカマスの塩焼き 即席漬け	ミナミカマス 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	832	34.5	19.3	1.8
13	金	那須地区春季体育大会のため、給食はありません。学校に残る部活の生徒は、お弁当を持参してください。										
16	月	ごはん 牛乳 焼き肉 梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ うめ にんにく しょうが	米 里芋	油 ごま	836	35.7	24.2	2.4
17	火	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ ごまじゃこサラダ きのこと汁 黄桃	ハム 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり ねぎ まいたけ なめこ しいたけ 桃	米 砂糖	油 ごま ドレッシング	819	22.7	27.4	2.1
18	水	アーモンドトースト 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ スコッチブロス	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ かぶ キャベツ	食パン じゃが芋 押し麦 砂糖	マーガリン アーモンド ドレッシング	846	30.0	36.4	3.1
【世界の料理】今日は、イギリス、スコットランドの料理「スコッチブロス」です。フチフチの押麦の入ったスープです。												
19	木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆばとかんぴょうのサラダ 炒り鶏	サバ 鶏肉 生揚げ ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	かんぴょう キャベツ 大根 れんこん ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	889	32.7	28.4	2.3
【食育の日】栃木県の代表的な食材である「かんぴょう」と「ゆば」を使ったサラダにしました。												
20	金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう からしあえ わかめのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ごぼう もやし 枝豆 ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油	792	30.0	20.4	2.8
【日本の郷土料理】山口県の学校給食から始まった、山口県民のソウルフード。甘辛いタレで鶏肉とごぼうを絡めています。												
24	火	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	アジ さつま揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 パン粉 砂糖	油	790	29.4	22.7	2.6
25	水	黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	863	33.6	23.5	3.0
26	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ボン酢あえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 かまぼこ なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ グリンピース きゅうり もやし	米 麦 里芋 砂糖	油	819	33.2	21.2	2.9
27	金	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 もやしのナムル 厚揚げのマーボー炒め	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	888	34.7	30.0	2.6
30	月	五目チャーハン 牛乳 棒々鶏サラダ 中華風コンスープ レモンゼリー	豚肉 なると 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ゼリー でん粉	油 ごま油 ドレッシング	816	27.7	16.5	3.9
31	火	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ ごぼうサラダ 豚汁	モロ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ 白菜 しょうが とうもろこし	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油	837	32.8	24.4	2.9
計17回 ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄養量	今月の平均	830	31.3	24.3	2.7
								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満

