

# 令和4年5月分給食予定献立表



神河町学校給食センター

(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ワンタンスープ ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン さとう ごま ワンタン マヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ もやし なら	634 (779)	29.6 (35.4)
6	金	ポークカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ドレッシング こどものひのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	685 (798)	20.0 (22.7)
9	月	パン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ やさいのチャンプル オニオンスープ	ぎゅうにゅう チーズ すりみ ベーコン たまご とうふ ツナ	パン あぶら パンこ さとう でんぷん	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	646 (769)	26.2 (30.8)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに きゅうりのかおりあえ ふりかけ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく きゅうり ゆず オレンジ	632 (741)	22.4 (25.5)
11	水	パン ぎゅうにゅう さばのマリネ コンキリエのスープ アスパラガスとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ アスパラガス セロリー レモン	637 (787)	29.9 (36.0)
12	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう ハムステーキ たまごチンゲンさいのスープ はるきやべつピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく たまご とうふ	ごはん あぶら ピーナッツ でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ほうれんそう チンゲンさい	652 (753)	30.2 (34.7)
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さけザンギ きわかめのきんぴら しんたまねぎのみそしる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さけ くわかめ みそ とりにく ひらてん とうふ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく ごぼう こんにやく たまねぎ あおねぎ	651 (782)	28.7 (33.6)
16	月	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース いためビーフン レタスのちゅうかスープ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とりにく	パン さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら あぶら マーシャルピーンズ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし たけのこ あおねぎ しょうが レタス しいたけ	646 (762)	28.7 (32.7)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いわしのゆうあんやき こまつなとたくあんのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわし かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく こまつな ゆず たくあん	641 (748)	29.5 (32.9)
18	水	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやき やさしいため フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめこパン あぶら ゼリー ナタデココ だんご サイダー	にんじん きゃべつ もやし バナナ りんご みかん おうとう パイナップル	674 (803)	24.6 (28.6)
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまてりやき うらかみそぼろ じゃがいものみそしる おちやまめ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ ひらてん あぶらあげ わかめ だいず	ごはん さとう ごま でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう もやし しいたけ こんにやく たまねぎ あおねぎ	640 (740)	29.7 (33.0)
20	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ むしシューマイ とうみょうともやしのあえもの	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ かつおぶし えび たら	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが もやし とうみょう	659 (769)	27.8 (32.3)
23	月	レーズンパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため こふきいも たけのことはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ マッシュルーム もやし しいたけ あおねぎ ほしごどう	633 (781)	26.5 (31.9)
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ ひじきのいために すいとんじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ぶたにく あぶらあげ とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら すいとん	にんじん こんにやく えだまめ レモン だいこん しいたけ ごぼう あおねぎ	642 (774)	24.4 (29.1)
25	水	バターロール(小5・6年生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん ス克蘭ブルエッグ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき たまご ソーセージ	ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら やきプリンタルト ごまあぶら (バターロール)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ほうれんそう	662 (788)	27.0 (32.2)
26	木	たきこみごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ わふうサラダ ドレッシング とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ みそ わかめ ぶたにく こんぶ のり	ごはん あぶら さとう ドレッシング でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん しいたけ こんにやく たまねぎ ごぼう たけのこ きゃべつ きゅうり とうもろこし しめじ かぼちゃ あおねぎ	659 (819)	24.2 (29.1)
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かきたまじる しんじゃがいもとぎゅうにくのもの	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぎゅうにく たまご かまぼこ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ	662 (810)	28.3 (34.7)
30	月	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ コーンポタージュ きゃべつとツナのあまずいため	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし	679 (829)	27.5 (32.7)
31	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカリンあげ おかひじきのおひたし ばちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん さとう ごま そうめん あぶら	にんじん しょうが もやし おかひじき たまねぎ あおねぎ	663 (789)	25.1 (29.1)

(\* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

今月の平均 652 26.9  
(780) (31.4)

## 今月の献立より

### 6日(金)・・・こどもの日献立

1日遅いですが、こどもの日にちなんで、ゼリーをつけています。

### 19日(木)・・・食育の日献立

今月のテーマは「まごわやさしい」です。  
昔から日本でよく食べられてきた食べ物の頭文字を  
並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれます。



## 今月の神河町産

米、米粉、にんじん、じゃがいも、大根、ゆず果汁

## 《朝ごはんを食べよう!!》

~朝ごはんのはたらき~

体や脳への  
エネルギーチャージ!

体に朝が来たことを知らせ  
健康的な生活リズムをつくる

準備OK!  
体をウォーミングアップ  
させる