



令和4年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
2月	ごはん ちくわのお茶風味揚げ ひじきの炒め煮 沢煮楠★ 八十八夜献立	ちくわ ひじき、さつまあげ 豚肉		米 小麦粉、天ぷら粉、大豆油 ごま、さとう、サラダ油		抹茶粉 にんじん、こんにゃく、えだまめ にんじん、だけのこと、ごぼう、えのきだけ、みつば		809	33.1	20.3
6月	米粉ミルクロール 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ キャベツとベーコンの塩こうじスープ	脱脂粉乳 鶏肉のハーブ焼き チーズ、ヨーグルト ベーコン		小麦粉、さとう、マーガリン オリーブ油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 塩こうじ		バジル きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな		805	40.6	34.2
9月	肉味噌丼(麦ごはん) (具) だしまきたまご 太きゅうりの酢の物 豆腐となめこのすまし汁 デザート(ももゼリー)	豚肉、牛肉、赤みそ 鶏卵 豆腐、ふかし、わかめ		米、白麦 ごま油、さとう でんぷん、さとう、大豆油 さとう		たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく 太きゅうり、にんじん、キャベツ なめこ、だいこん、えのきだけ もも果肉、もも果汁		809	30.9	20.1
10月	ごはん 赤魚のゆかり揚げ 牛肉とごぼうのきんぴら★ 五月汁	赤魚 牛肉、さつまあげ うすあげ、わかめ、みそ		米 ごま、でんぷん、大豆油 さとう、サラダ油、ごま油 じゃがいも		ゆかり ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく にんじん、だけのこと、さやえんどう		800	29.1	23.5
11月	ごはん かきあげ★ 小松菜とうすあげの和え物 さつま汁	大豆 うすあげ 鶏肉、みそ		米 さつまいも、米粉、米油、大豆油 ごま、さとう さつまいも		たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ごまつな、ごぼう ごまつな、しめじ、もやし たまねぎ、はくさい、えのきだけ、ねぎ		820	26.1	24.9
12月	ごはん シューマイ パンサンスウ マーボー豆腐	豚肉、大豆たん白 ロースハム 豆腐、豚肉、赤みそ		米 小麦粉、でんぷん、豚脂、さとう、植物油 はるさめ、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油		たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、だけのこと、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく		816	27.7	24.4
13月	ミルク食パン ブルーベリージャム 手作り焼きメンチカツ キャベツとチキンのレモンサラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆ミート、豆乳 鶏肉 ベーコン、牛乳、生クリーム		小麦粉、さとう さとう パン粉、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ バター、米粉、サラダ油		ブルーベリー たまねぎ、にんじん、しいたけ、パセリ キャベツ、フロコリー、にんじん、レモン かぼちゃ、たまねぎ		831	31.2	32.5
16月	ごはん いわしの梅煮 切干大根のそぼろ炒め★ すき焼き風煮	いわし 鶏肉 牛肉、焼き豆腐		米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう 醤油、さとう、サラダ油		赤しそ、梅 切干大根、にんじん、干しいたけ、えだまめ にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく、ねぎ		843	35.1	25.9
17月	ごはん 枝豆がんもの含め煮 キャベツのおかか和え 豚汁 デザート(ヨーグルト)	豆腐、大豆たん白 かつお節 豚肉、みそ 練乳、脱脂粉乳、寒天、クリーム		米 小麦粉、上新粉、さとう、植物油 さとう じゃがいも さとう		えだまめ、にんじん、きくらげ キャベツ、ごまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ		806	32.6	18.7
18月	麦ごはん ハンバーグ フレンチサラダ カレー	鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉、チーズ		米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん さとう、サラダ油 じゃがいも、カレールー、サラダ油		たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、フルーン、りんご		851	29.0	24.4
19月	クファージュシー フーチャンブルー もずくスープ★ デザート(シークワーサータルト)	豚肉、こんぶ 鶏卵、かつお節 もずく、かまぼこ 豆乳、大豆たん白		米、さとう、サラダ油 車ひ、サラダ油、ごま油 米粉、さとう、水あめ、でんぷん、植物油		ごぼう、にんじん、干しいたけ、えだまめ もやし、にんじん、にら たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ねぎ シークワーサー果汁		808	29.4	219.1
20月	胚芽パンズ ハムとチーズのフライ ごぼうサラダ★ ファイバースープ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、チーズ 豚肉		小麦粉、胚芽、さとう、マーガリン 小麦粉、パン粉、豚脂、さとう、でんぷん、大豆油 ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう おおむぎ		たまねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな		800	32.9	33.3
23月	わかめごはん 焼きギョーザ もやしのナムル 塩ラーメン	わかめ 豚肉、鶏肉、大豆粉 豚肉		米、白麦 小麦粉、豚脂、でんぷん、さとう、油 ナムルドレッシング 中華めん、塩こうじ、サラダ油、ごま油		キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが もやし、ごまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく		804	26.3	17.7
24月	ごはん いりこフライ★ キャベツのごま和え じゃがいもそぼろ煮	かたくちいわし 豚肉		米 小麦粉、パン粉、米粉、大豆油 ごま、さとう じゃがいも、さとう、でんぷん		キャベツ、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん		812	27.4	24.7
25月	ごはん 豚肉のおいだれ いかとキャベツの酢の物★ みそけんちん汁	豚肉 いか、わかめ 鶏肉、木綿豆腐、みそ		米 さとう、でんぷん、大豆油 わかめ ごま油		りんご、しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ		824	32.9	27.1
26月	ごはん 鮭のてりやき 小松菜のおひたし ごま汁 野菜と雑穀のふりかけ★	鮭 小松菜 煮込みちり、うすあげ、みそ		米 さとう さといも、ごま 照り米、じゃがいも、さとう、水あめ、でんぷん		しょうが ごまつな、はくさい、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ 広島菜、京菜、大根菜、とうもろこし、かぼちゃ、トマト、キヌア		851	34.2	25.2
27月	キャロットパン ほうれん草オムレツ キャベツのソテー ミートボールシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 鶏卵 ベーコン 肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たん白)		小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、植物油 サラダ油 肉団子(パン粉、でんぷん、豚脂、油)、じゃがいも、ハヤシルコ、デミグラスソース、サラダ油、さとう		にんじん ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン 肉団子(たまねぎ、しょうが、フルーン)、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、フロコリー、トマト		843	29.8	37.4
30月	ごはん コーンフライ オイスターソース炒め チンゲン菜スープ デザート(ブルーベリークレープ)	大豆たん白 豚肉 絹ごし豆腐、あさり ベーコン		米 小麦粉、パン粉、フライミックス粉、さとう、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん 米粉、さとう、水あめ、植物油、でんぷん		とうもろこし たまねぎ、もやし、しめじ、にら チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、干しいたけ ブルーベリー果汁、レモン果汁		819	24.3	24.3
31月	ごはん さばのみりん漬け 磯香和え 大根と里芋のみそ煮	さば のり 鶏肉、うすら卵、さつまあげ、みそ		米 さとう さとう さといも、さとう		ごまつな、キャベツ、もやし だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん		853	36.7	28.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線 ー の食品は、河北郡市産です。



5月の栄養価平均	821	15.1%	28.1%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%