

# 令和4年 5月 献立予定表

中学校B

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
2日 (月) 	①麦ご飯 ②いわしのかつお煮 ③揚げと野菜の中華風煮 ④小松菜とコーンのソテー ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ③厚揚げ 豚肉	⑤牛乳	③にんじん ④こまつな	②レモン果汁 ③たまねぎ はくさい しょうが ④キャベツ とうもろこし	①ご飯 麦 ②③でん粉 砂糖	③ごま油 ③④油	880 37.1
3日 (火)	憲法記念日							
4日 (水)	みどりの日							
5日 (木)	こどもの日							
6日 (金)	①ご飯 ②煮込みハンバーグ(●ハンバーグ) ③野菜のスープ煮 ④チンゲンサイとキャベツのソテー ⑤牛乳	●鶏肉 豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②トマト(缶) ③にんじん ④チンゲンサイ	●③たまねぎ ③だいこん セロリ ④キャベツ	①ご飯 ●パン粉 でん粉 ②砂糖 ③じゃがいも	③④油	827 25.5
9日 (月) 	①麦ご飯 ②焼きししゃも ③キャベツと小松菜のごま炒り煮 ④わかめのみそ汁 ⑤黒糖ビーンズ ⑥牛乳	②ししゃも ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ ⑤大豆	④わかめ ⑥牛乳	③こまつな ③④にんじん  ④ねぎ	③キャベツ ④だいこん たまねぎ	①ご飯 麦 ③砂糖 ⑤黒砂糖	③ごま油 ごま	786 31.4
10日 (火)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしの炒め物 ⑤牛乳	②魚すり身 ②③豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③④にんじん  ③ねぎ	②とうもろこし ②③たまねぎ ③しょうが にんにく ④もやし	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ ②③砂糖 でん粉	②ラード ③④油 ③ごま油	868 31.6
11日 (水)	①ご飯 ②揚げ鶏肉とさつまいものごまがらめ ③煮浸し ④春雨スープ ⑤牛乳	②鶏肉	⑤牛乳	③こまつな ④にんじん にら	③はくさい ④たけのこ たまねぎ	①ご飯 ②米粉 さつまいも 砂糖 ④はるさめ	②油 ごま	752 25.6
12日 (木)	①コッペパン ②ウインナー ③ミートソース煮 ④パイナップル ⑤牛乳	②③豚肉	⑤牛乳	③にんじん トマトピューレー	③たまねぎ しめじ ④パイナップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②でん粉 砂糖 ③じゃがいも ハヤシルウ 【小麦】	③油	991 35.0
13日 (金)	①ご飯 ②じゃがいもの塩こうじ煮 ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④ごま昆布 ⑤牛乳	②鶏肉 ●まぐろ	④昆布 寒天 【小麦 大豆】 ⑤牛乳	②にんじん えだまめ	②たまねぎ しょうが ③キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも 塩こうじ ②④砂糖 ④水あめ	②③油 ●米油 ④ごま	842 34.3

※   はその他の食べ物です。 ※   は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。  
 ※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

20日 (金)	1食フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤 調味料 甘味料
25日 (水)	1食焙煎ごまドレッシング	大豆油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でん粉 増粘剤
27日 (金)	青じそドレッシング	水あめ 砂糖 しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料抽出物糖類

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	809kcal	30.4g	21.1g	120.3g	2.9g

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I補給-(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
16日 (月)	①ご飯 ②豚肉のしょうが炒め ③ひじきとれんこんの炒め煮 ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	②豚肉 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④豆腐 みそ	③ひじき ⑤牛乳	③④にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③れんこん ④はくさい えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖	②油 ③ごま油	770 33.7 ③こんにゃく
17日 (火) しあわせ 元氣給食	油揚げのそぼろ丼 ①ご飯 ②そぼろ丼の具 ③お浸し ④まめ豆ふくいのスープ ⑤牛乳	②油揚げ 鶏肉 みそ ④ベーコン 打ち豆 発芽大豆	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん	②④たまねぎ ③もやし ④はくさい だいこん にんにく	①ご飯 ②砂糖	②油	799 29.5 ④こんにゃく
18日 (水)	①ゆかりごはん(●ゆかり) ②野菜ボールの含め煮(◇野菜ボール) ③ピーマン入り野菜炒め ④かみかみチップ ⑤牛乳	◇魚すり身 【小麦 大豆】 ③豚肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	◇③にんじん ③ピーマン	●しそ ◇ごぼう ③キャベツ たまねぎ	①ご飯 ◇でん粉 ●②◇④砂糖 ③ピーマン	③油 ④ごま	806 32.0
19日 (木)	①コッペパン ②ポークビーンズ ③もやしとチンゲンサイのソテー ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 白いんげん豆	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ セロリ ③もやし ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②じゃがいも 砂糖	②③油	785 28.9 ④ナタデココ
20日 (金) ふるさと 給食の日	①麦ご飯 ②かますミンチフライ(●ソース) ③ゆで野菜 ④フレンチドレッシング ⑤麦とろ麺汁(◇麦とろ麺) ⑥牛乳	②かます ⑤油揚げ かまぼこ 【小麦 大豆】	⑥牛乳	③アスパラガス ⑤⑥にんじん ⑤ねぎ	③キャベツ ⑤たまねぎ	①ご飯 麦 ②パン粉 てん粉 ●砂糖 ②◇小麦粉 ◇大麦粉 山芋粉	②油 ④フレンチ ドレッシング	834 29.1
23日 (月)	①ご飯 ②煮鯖 ③茎わかめのきんぴら ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳	②さば ④みそ	③茎わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが ③たけのこ ④だいこん たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②③砂糖 ④さつまいも	③ごま ごま油	802 29.1 ③こんにゃく
24日 (火)	①麦ご飯 ②豆腐の五目煮 ③小松菜の炒め物 ④トマト ⑤牛乳	②豆腐 豚肉	⑤牛乳	②③にんじん ③こまつな ④トマト ②ねぎ	②もやし たまねぎ しょうが ③とうもろこし	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	769 27.4
25日 (水)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③ゆで野菜 ④焙煎ごまドレッシング ⑤すまし汁 ⑥牛乳	②たまご 【小麦】 ⑤豆腐	⑥牛乳	③⑤にんじん	③キャベツ きゅうり ⑤たまねぎ しめじ ⑤ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖	②大豆油 ④焙煎ごま ドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	698 25.6
26日 (木)	①コッペパン ②キャベツメンチカツ ③ポテトチーズ煮 ④ジュリアンスープ ⑤牛乳	②豚肉 鶏肉 【大豆】 ④ベーコン	③チーズ ⑤牛乳	④にんじん パセリ	②キャベツ ④だいこん たまねぎ はくさい	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 とうもろこし粉 ③じゃがいも	②大豆油 ポークオイル 油	813 27.5
27日 (金)	ソフト麺カレーソースかけ ①ソフト麺 ②カレーソース ③大根と海そうのサラダ (●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉	③わかめ ④煮干し ⑤牛乳	②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③だいこん	①ソフト麺 ②じゃがいも	②油 カレールー 【小麦 りんご】 ●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	735 30.7
30日 (月)	①麦ご飯 ②鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③小松菜と切干しだいこんのおかか煮 ④揚げのみそ汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③かつお節 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが にんにく ③切干しだいこん ④たまねぎ しめじ	①ご飯 麦 ②③砂糖		849 34.3 ②こんにゃく
31日 (火)	①ご飯 ②豆腐 ③肉じゃが ④もやしとピーマンのソテー ⑤牛乳	②豆腐 ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④ピーマン	③たまねぎ ④もやし	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③④油	771 28.3 ③こんにゃく

※ [ ] はその他の食べ物です。 ※ [ ] は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。  
 ※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 麦とろ麺 大豆 打ち豆 豆腐 かますミンチフライ です。

