



# 5月給食献立表

令和4年 給食回数 全19回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	<b>端午の節句</b>
	鶏とさつま芋の甘がらめ	鶏肉		さつま芋 片栗粉 米粉 油 砂糖	
	新香和え		キャベツ きゅうり たくあん漬	ごま	
	若竹汁 柏餅	生揚げ かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ		
6金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	カレーコロッケ			カレーコロッケ 油	
	小松菜とハムの和え物	ハム	小松菜 もやし	砂糖	
	わかめのみそ汁	豆腐 わかめ みそ	にんじん えのきたけ 大根 ねぎ		
9月	山菜おこわ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	山菜 にんじん	アルファ化米 もち米 油 砂糖	
	揚げだし豆腐	豆腐	ねぎ しょうが	片栗粉 油 砂糖	
	新じゃがのうま煮	豚肉	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	新じゃがいも 砂糖	
10火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	さばの香味焼き	鯖	しょうが ねぎ	ごま	
	きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん	ごぼう にんじん	砂糖 油	
	かきたま汁 手作り甘夏ゼリー	卵 かまぼこ 豆腐 ゼリーのもと	白菜 大根 みつば オレンジジュース 甘夏みかん	片栗粉	
11水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	<b>郷土料理の日 「鹿児島県」</b>
	がね		にら 玉ねぎ	さつま芋 小麦粉 砂糖 油	
	しゅんかん	豚肉 油揚げ	大根 にんじん たけのこ 干しいたけ	油 砂糖	
	さつま汁	鶏肉 生揚げ はんぺん みそ	こんにやく ごぼう ねぎ		
12木	小型ロールパン 牛乳	牛乳		こがたロールパン	
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ 青のり	キャベツ にんじん ピーマン 紅しょうが	焼きそば 油	
	ささみのごま酢和え	ささ身	みつば もやし	ごま 砂糖	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも バインアップル パナナ	砂糖	
13金	ご飯 牛乳	牛乳		ごはん	
	キムタクご飯	豚肉	白菜キムチ つぼ漬	砂糖 油	
	しゅうまい	しゅうまい			
	寒天サラダ わかめスープ	寒天 わかめ 豆腐	チンゲンサイ とうもろこし にんじん 大根 たけのこ ねぎ	砂糖 ごま油	
16月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	あじのフリッター	あじ		油	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき まぐろ油漬け 大豆	にんじん さやいんげん	油 砂糖	
	えびしんじょのお吸い物	えびしんじょ 豆腐	えのきたけ 小松菜		
17火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ご飯 麦ごはん	
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	スナップえんどうのサラダ	ささ身	スナップえんどう きゅうり キャベツ	青じそドレッシング	
	プリン			プリン	
18水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	まぐろのマリナーソースかけ	まぐろ		油 片栗粉 砂糖	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ	
	麩のすまし汁	豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜	ふ	
19木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	<b>愛・地産給食</b>
	かつおのおかか煮	かつおのおかかに		砂糖 ごま	
	ゆで豚の和え物	豚肉	キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも 砂糖	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん 玉ねぎ みつば 干しいたけ		
20金	中華めん 牛乳	牛乳		小麦粉	
	塩ラーメン	豚肉 なると	たけのこ 白菜 にんじん ねぎ	砂糖	
	ぎょうざの甘酢あんかけ	ぎょうざ		油 砂糖 片栗粉	
	もやしのナムル		もやし 水菜 しょうが	砂糖 ごま油	
23月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	フレークご飯	まぐろ油漬け	玉ねぎ パセリ	砂糖	
	お豆とえびのかりかり揚げ	大豆 えび	枝豆	片栗粉 油 砂糖	
	白みそ汁	生揚げ みそ	にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	じゃがいも	
24火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ハヤシルウ 油	
	キャベツ入りミンチカツ	キャベツ入りミンチカツ		油	
	くず餅ポンチ		バインアップル もも	くずもち 砂糖	
25水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	<b>おさかな チャレンジデー</b>
	いわしの梅煮	いわし		ごま油 ごま	
	野菜の香り漬け	昆布	きゅうり キャベツ もやし	じゃがいも 油 砂糖	
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 はんぺん	にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん		
26木	くろロールパン 牛乳	牛乳		くろロールパン	
	じゃがいものチーズ焼き	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも オリーブ油	
	まめまめサラダ	大豆	枝豆 きゅうり	ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖	
	大きなピーチゼリー		もも	ピーチゼリーのもと ナタデココ	
27金	ひじきご飯 牛乳	ひじき 豚肉 牛乳	にんじん グリンピース	アルファ化米 もち米 油 砂糖	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 油	
	おかか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
	ちゃんこ汁	つね 焼き豆腐 みそ	にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ		
30月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	揚げ鶏のあんかけ	鶏肉		片栗粉 小麦粉 油 砂糖	
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり 赤じそ	じゃがいも	
	新たまねぎのみそ汁	生揚げ わかめ みそ	えのきたけ 玉ねぎ		
31火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	三色丼	鶏肉 卵	しょうが 小松菜	砂糖 油	
	八杯汁	豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ		
	あべかわ団子	きなこ		もち 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー763kcal、たんぱく質15.7%、脂質27.1%