

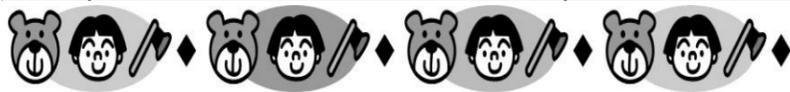


# 令和4年5月予定献立表



鋸南町学校給食センター

日曜日	こんだてめい ※牛乳は毎日つきます。	食べもののはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子を整える (みどり)				
2月	ごはん サバの土佐煮 いりどり ごまみそ汁	こめ さとう ごま油 ごま 里いも	牛乳 サバ 削り節 みそ とり肉 ぶた肉 油あげ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ れんこん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ もやし	501 603 810	22.2 25.4 31.9	19.1 20.3 23.9	1.6 2.0 2.4
6金	キーマカレーライス ツナサラダ オレンジ	こめ むぎ カレールー 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ツナ	にんじん パプリカ 玉ねぎ しめじ スズキーニ しょうが キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー オレンジ にんにく	493 620 835	18.5 22.2 28.0	14.2 16.2 18.9	1.7 2.1 2.7
9月	ごはん ヨーグルト てり焼きチキン 切干大根の甘酢あえ キャベツのみそ汁	こめ さとう ごま油 ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 削り節 みそ とうふ 油あげ わかめ ヨーグルト	切干大根 大根 もやし にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	513 648 826	23.2 27.7 33.3	16.7 19.1 21.8	1.6 2.0 2.5
10火	ごはん グレープフルーツ しゅうまい ホイコーロー ちゅうかスープ	こめ ごま油	牛乳 ぶた肉 しゅうまい ベーコン みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ピーマン はくさい コーン もやし きくらげ ニラ グレープフルーツ しょうが	494 641 866	20.1 24.9 32.3	15.5 18.0 22.7	1.6 2.2 2.7
11水	ごはん まんでん大豆 あつ焼きたまご 肉じゃが みぞれ汁	こめ さとう じゃがいも 里いも 油	牛乳 たまご ぶた肉 大豆 削り節 みそ とうふ 油あげ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリンピース ごぼう 長ねぎ 大根おろし 干しいたけ	496 634 819	20.7 25.2 30.8	15.5 17.6 20.1	1.8 2.1 2.7
12木	ごはん ぶどうゼリー イワシのかば焼き こんぶあえ なめこのみそ汁	こめ 油 かたくり粉 さとう ゼリー ごま油	牛乳 イワシ 削り節 みそ こんぶ 油あげ とうふ	きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん なめこ 大根 玉ねぎ	507 639 834	16.7 20.5 25.1	18.1 20.8 26.0	1.7 2.1 2.6
13金	みそラーメン とり肉とじゃがいものごまがらめ アセロラゼリー	ちゅうかめん じゃがいも ごま かたくり粉 油 さとう ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ 大豆 わかめ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン キャベツ しょうが	533 624 839	24.8 29.7 39.2	18.6 21.6 26.1	2.4 3.1 4.1
16月	肉そぼろ丼 ピリ辛みそ汁 ヨーグルト	こめ さとう はつがげんまい ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 削り節 とうふ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし にんじん 大根 きゅうり 小松菜 長ねぎ ニラ はくさいキムチ	514 635 839	26.0 31.4 39.3	16.3 18.6 21.9	1.6 2.1 2.6
17火	ごはん サケのみそマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁	こめ さとう マヨネーズ ごま ごま油 油	牛乳 サケ 大豆 削り節 みそ ぶた肉 とうふ ひじき 油あげ	こんにゃく いんげん 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん	496 620 797	29.8 32.4 38.9	14.3 15.7 17.6	1.8 2.2 2.7
18水	ごはん 焼きぎょうざ あつあげの甘辛いため はるさめスープ	こめ ごま油 かたくり粉 はるさめ	牛乳 ぶた肉 あつあげ とり肉 ぎょうざ	コーン 玉ねぎ もやし えのき にんじん たけのこ ピーマン キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく きくらげ 小松菜	462 618 808	17.5 22.0 27.3	14.6 17.7 20.6	1.6 2.2 2.7
19木	ごはん 小魚アーモンド れんこんの合わせあげ のりサラダ じゃがいものみそ汁	こめ 小麦粉 油 ドレッシング じゃがいも アーモンド	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり 削り節 みそ 油あげ 小魚	れんこん にんじん きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ えのき ほうれん草	509 620 801	19.0 21.7 26.5	18.7 19.8 22.7	1.8 2.1 2.7
20金	コッペパン いちごジャム トマトオムレツ ジャーマンポテト パンプキンポターージュ	パン ジャム じゃがいも 油 バター 生クリーム	牛乳 オムレツ ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ パセリ えだ豆 トマト	460 633 849	17.4 22.6 28.9	15.4 18.7 27.5	1.6 2.3 2.9
23月	マーボーひじき丼 わかめスープ フルーツあんぱん	こめ かたくり粉 ごま油 ごま あんぱんとうふ	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき みそ わかめ	長ねぎ にんじん えのき たけのこ 玉ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく 大根 小松菜 もやし	505 617 814	20.4 24.4 30.8	15.0 16.7 19.3	1.6 2.0 2.6
24火	ごはん チーズ カツオフライ ごまあえ わか竹汁	こめ 小麦粉 油 ごま さとう	牛乳 カツオ 削り節 みそ 油あげ わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜 もやし キャベツ たけのこ えのき 玉ねぎ	536 646 816	24.7 27.5 33.1	18.2 19.0 20.3	1.8 2.2 2.6
25水	ごはん ミニりんごゼリー ぶた肉のしょうがいため 切干大根のいそ煮 ほうれん草のみそ汁	こめ さとう じゃがいも ごま油 油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 削り節 みそ 大豆 ひじき	切干大根 こんにゃく にんじん ほうれん草 玉ねぎ ニラ しょうが もやし ピーマン	505 649 846	22.0 27.5 34.5	14.0 16.1 18.7	1.8 2.3 2.9
26木	ごはん サバのごまみそがけ きんぴらごぼう かき玉汁	こめ さとう ごま ごま油 こめ粉	牛乳 サバ 削り節 みそ ぶた肉 たまご わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 大根 長ねぎ ニラ 干しいたけ	495 611 798	23.3 26.3 32.6	17.8 18.8 21.9	1.8 2.2 2.8
27金	コッペパン カレーコロッケ コールスロー ミネストローネ	パン マカロニ コロッケ 油 ドレッシング マヨネーズ	牛乳 ツナ ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり えだ豆 パセリ パプリカ ズッキーニ 玉ねぎ コーン エリンギ トマト	464 612 795	16.0 20.4 25.9	17.1 21.6 26.0	1.6 2.2 2.9
30月	ごはん 和風ハンバーグ マカロニのトマトソテー コンソメスープ	こめ さとう こめ粉 マカロニ 油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	えのき 大根おろし 玉ねぎ レモン コーン パプリカ ズッキーニ トマト にんじん キャベツ	471 624 823	19.3 24.5 30.9	14.1 16.7 19.6	1.6 2.1 2.7
31火	ごはん ウエハース イカのレモン煮 なっとうあえ さつま汁	こめ さとう こめ粉 かたくり粉 油 さつまいも ごま ウエハース	牛乳 イカ なっとう 油あげ 削り節 みそ	レモン ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜 たくわん	515 637 844	24.1 29.1 36.0	16.4 18.4 21.0	1.5 1.9 2.4
学校給食摂取基準					490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満



栄養表示は上から  
幼・小・中の順で  
記載しています。