5月 献立表（中学校）

（令和4年度）

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名（都合により献立、食材を変更する場合があります。）			血や肉になる食品（赤） 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える食品（緑） 3群 カロテン	4群 ビタミン	熱や力になる食品（黄） 5群 炭水化物	6群 脂肪	栄養価 熱量 脂肪	たんぱく質 塩分
2	月	こどもの日献立 すめし	牛乳	（ちらしずしの具） なばなのおひたし えびだんごのすまし汁　★かしわ餅	とりにく,えび あぶらあげ たまご,とうふ かつおぶし しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん, なばな みずな	しいたけ,えだまめ れんこん もやし,たまねぎ ねぎ	こめ,さとう かしわもち	あぶら ごま	812 18.4	31.3 2.7
3	火	憲法記念日										
4	水	みどりの日										
5	木	こどもの日										
6	金	★ナン	牛乳	キーマカレー コーンソテー ★ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ,グリンピース りんご ,とうもろこし キャベツ	ナン じゃがいも	あぶら バター	812 27.0	33.1 4.1
9	月	ごはん	牛乳	肉だんご（2） ホイコーロー 中華コーンスープ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ,たけのこ ねぎ,とうもろこし たまねぎ にんにく,しょうが	こめ,さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	856 24.5	29.2 2.8
10	火	山菜うどん	牛乳	手作りかき揚げ ごまあえ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	さんさい,もやし えのきたけ,しいたけ, ねぎ,ごぼう,たまねぎ, とうもろこし,だいこん	うどん,さとう てんぷらこ でんぷん	あぶら ごま	882 21.0	34.7 3.3
11	水	ごはん	牛乳	ニシンのかんろに 新じゃがいもの煮物 豆乳みそ汁	にしん,とうふ ぶたにく,みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ,だいこん しいたけ,ねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	803 21.7	32.4 3.2
12	木	ロールパン	ジョア プレーン	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ グリーンピースのポタージュ	たまご ベーコン ハム	ジョア,チーズ わかめ ぎゅうにゅう なまクリーム	あかピーマン ほうれんそう	きゅうり,キャベツ たまねぎ,とうもろこし グリンピース こんにゃく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	826 25.2	28.0 4.7
13	金	ごはん	牛乳	ビビンバ（焼き肉・もやしのあえ物） わかめスープ	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ぜんまい,もやし たまねぎ,しいたけ にんにく,しょうが こんにゃく	こめ さとう	あぶら,ごま ごまあぶら	767 23.7	31.4 2.3
16	月	ごはん	牛乳	さばの文化干し 千種和え 若竹汁	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし,たけのこ えのきたけ,きぬさや	こめ さとう	ごま	800 29.8	29.9 3.3
17	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん トマト	たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう	あぶら ドレッシング	811 25.8	23.2 3.7
18	水	まるパン横切り	ブルーベリージョア	やさいコロッケ　ソース ごぼうサラダ ミネストローネ	ベーコン	ジョア	にんじん パセリ トマト	きゅうり,だいこん たまねぎ,キャベツ セロリー,とうもろこし グリンピース,ごぼう ブルーベリー	パン,マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	803 30.8	24.1 4.1
19	木	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 八宝菜 甘夏みかん	ぶたにく えび,いか うずらたまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ しいたけ,たけのこ あまなつみかん にんにく,しょうが	こめ,さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	823 23.5	33.0 1.5
20	金	ごはん	牛乳	メバルの西京焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	さつまあげ ぶたにく とうふ,みそ メバル	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう,ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	801 20.8	33.9 3.7
23	月	高知県の郷土料理 ごはん	牛乳	かつおフライソースかけ ぐる煮 にらたま汁	かつお あつあげ, ちくわ,たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん,たけのこ たまねぎ,しいたけ こんにゃく	こめ,さとう でんぷん パンこ	あぶら	804 21.9	32.2 2.6
24	火	しょうゆラーメン	牛乳	煮卵 しらたきの中華あえ	なると ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	とうもろこし,たまねぎ しいたけ,ねぎ きゅうり,キャベツ しらたき,にんにく	ラーメン さとう	ドレッシング あぶら	810 22	34 5.0
25	水	ごはん	牛乳	ポークカレー コールスロー 福神漬け	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ,りんご えだまめ,キャベツ きゅうり,だいこん にんにく,しょうが	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	909 25.8	25.4 4.5
26	木	小ココアパン	牛乳	トマトクリームスパゲッティ アスパラサラダ	ベーコン えび	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	787 22.0	28.5 3.4
27	金	ごはん	牛乳	二色そぼろ じゃこあえ 田舎汁	とりにく たまご,みそ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ,もやし ねぎ	こめ,さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	796 23.3	32.7 3.0
30	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい（3） 豚肉のキムチ炒め 春雨スープ	ぶたにく しろみざかな えび,たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい キャベツ,ねぎ とうもろこし しょうが	こめさとう はるさめ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	834 23.8	30.4 2.2
31	火	ごはん	牛乳	とりの唐揚げ（2） ひじきの煮物 新玉ねぎのみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ,みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ,えのきたけ たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ,でんぷん さとう,じゃがいも	あぶら	859 28.8	32.0 2.9

☆栄養価の基準量☆エネルギー820Kcal

《★は業者配送品です。》

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



今月の給食のテーマ
～季節の食べ物をおいしく食べよう～


春キャベツ


たけのこ


山菜


アスパラ

●給食費の引き落とし●　5月分の給食費の引き落としは**5月31日(火)**です。　残高をご確認ください。