



# 5月 予定献立表



今月の給食目標

丈夫な体をつくろう!

令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩相当量	
2	月	ごはん	☆	鶏のから揚げ 春キャベツの昆布和え 若竹汁 抹茶ミルクゼリー	鶏肉	昆布 わかめ 生クリーム 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 竹の子 たまねぎ 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 甘納豆	ごめ油	784	27.7	
										27.3	2.1		
6	金	竹の子 ごはん	☆	魚のねぎみそ焼き 磯香サラダ 豆腐汁	油揚げ 魚 豆腐	のり わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	竹の子 長ねぎ もやし キャベツ えのき たまねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ	717	27.4	
										32.1	2.8		
9	月	ごはん	☆	厚揚げの肉みそかけ ごまドレサラダ もずくスープ	厚揚げ 鶏肉 豆腐	みそ 卵	もずく 牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ コーン えのき	米 麦 砂糖 片栗粉	ごめ油 ごま	734	26.2
										32.1	2.1		
10	火	コッペパン	☆	タンドリーチキン アスパラサラダ ABCスープ 果物	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり アスパラガス コーン たまねぎ 果物	パン ABC加工	ごめ油	745	26.6	
										32.3	3.8		
11	水	ごはん	☆	魚のコロコロ揚げ キムチ和え 豚汁	タラ 豚肉 豆腐 みそ		牛乳	にんじん	大根 きゅうり キムチ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま	719	19.1
										33.4	2.4		
12	木	ソフト麺	☆	じゃがバター コーンサラダ ミートソース	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ 椎茸 えのき	麺 じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごめ油 バター	804	22.4	
										28.7	2.6		
13	金	ごはん	☆	ちくわの御柱揚げ おんべサラダ わかめのみそ汁	竹輪 卵 豆腐 みそ	チーズ わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん	切干大根 もやし たまねぎ えのき	米 麦 小麦粉 砂糖	ごめ油	728	21.4	
										30.0	3.6		
17	火	きなこ 揚げパン	☆	ひじきのサラダパスタ ポークビーンズ 果物	きなこ ツナ 豚肉 大豆	ひじき 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ グリルピーズ	パン 砂糖 パテ じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	871	30.9	
										32.8	3.1		
18	水	ごはん	☆	松風焼き ごまマヨサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき水 キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま マヨネーズ ごめ油	726	24.8	
										29.4	2.1		
19	木	ソフト ラーメン	☆	枝豆サラダ ごまみそ担々麺スープ 果物	豚肉 みそ 卵	わかめ チーズ 牛乳	にんじん チンゲン菜	枝豆 キャベツ きゅうり 長ねぎ しょうが にんにく 椎茸 もやし レモン	麺 砂糖 ビスケット	ごめ油 ごま油 ごま	946	39.3	
										34.5	2.5		
20	金	ごはん	☆	カツオのごまダレ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	カツオ ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 長ねぎ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油	762	21.5	
										36.1	2.7		
23	月	ごはん	☆	レバーのオーロラ揚げ もやしのナムル ワントンスープ	鶏レバー 鶏肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり コーン たまねぎ 椎茸	米 麦 片栗粉 砂糖 ワントン	ごめ油 ごま油	739	23.2	
										28.9	2.5		
24	火	黒糖パン	☆	おからキッシュ コールスローサラダ チキンスープ	豚肉 おから 卵 鶏肉	チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 マヨネーズ	パン 黒砂糖	オリーブ油 ごめ油	768	26.9	
										34.7	3.6		
25	水	ごはん	☆	手作りコロッケ おかか和え 豆腐のみそ汁	豚肉 卵 かつお節 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのき	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごめ油	733	20.9	
										26.1	2.5		
26	木	ソフト うどん	☆	お好み焼き もやしののり和え 肉うどん汁	ベーコン 卵 かつお節 豚肉	あおりの のり 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ 椎茸	麺 長芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ ごま油	740	19.8	
										28.7	2.6		
27	金	ごはん	☆	いかリング チーズサラダ チキンカレー	いか 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	ごめ油 バター	804	26.3	
										33.5	2.8		
30	月	ごはん	☆	凍み豆腐の揚げ煮 ひじきときゅうりのサラダ 鶏ごぼう汁	凍み豆腐 ツナ 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう 白菜 たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごめ油	719	24.2	
										27.4	2.4		
31	火	コッペパン	☆	豆腐入りミートローフ ツナサラダ オニオンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき水 キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン パン粉 砂糖	ごめ油	761	28.8	
										35.2	3.8		

\*献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。