

2022年

5月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	米飯 豚の梅味噌焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・木綿豆腐 鶏卵	コーンフレーク・米・食パン 有塩バター・車糖	たまねぎ・こねぎ・梅干し・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・わかめ
6 金	米飯 さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 人参とチーズのスコ	普通牛乳・まさば・ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・パルメザンチーズ	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 普通はるさめ・ごま・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・カットわかめ・にんじん
7 土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	ビスケット・うどん・調合油・米	こねぎ・ほうれんそう・青ピーマン・たまねぎ ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん バナナ・しそ
9 月	菜めしご飯 魚のムニエル レンコンのゴマサラダ コンソメスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 バナナケーキ	プロセスチーズ・すけとうだら・ベーコン 普通牛乳・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・ごま マヨネーズ・マーガリン・車糖	こまつな・パセリ・れんこん・にんじん かいわれだいこん・ブロッコリー・たまねぎ キャベツ・バナナ
10 火	米飯 松風焼き きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	牛乳 バナナ 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・しらす干し	米・ごま・車糖・パン粉・食パン マーガリン・グラニュー糖	バナナ・こねぎ・にんじん・たまねぎ・きゅうり カットわかめ・チンゲンサイ・生しいたけ
11 水	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのサラダ すまし汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・しろさけ・麦みそ まぐろ缶詰	米・車糖・焼きふ・ごま	みかん缶詰・オレンジ飲料・寒天・キャベツ にんじん・たまねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・ぶなしめじ・わかめ・こねぎ・しょうが
12 木	親子丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰 厚揚げ・麦みそ・しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・ごま油・薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・糸みつば・焼きのり・キャベツ きゅうり・にんじん・塩昆布・こねぎ・にら
13 金	米飯 ポークチャップ ホウレン草のごま和え すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 さつまいもパイ	ヨーグルト・豚ロース・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・調合油・ごま・焼きふ・パイ皮 さつまいも・ごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ぶなしめじ・こねぎ
14 土	みそラーメン コールスローサラダ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ひじきおにぎり	豚もも・麦みそ・油揚げ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ にんじん・ほしひじき
16 月	米飯 魚のタルタルソース焼き ジャーマンポテト みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 鮭と三つ葉のおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・まだら・鶏卵 ベーコン・油揚げ・麦みそ・べにざけ	米・マヨネーズ・じゃがいも・調合油 ごま	いちご・たまねぎ・パセリ・キャベツ えのきたけ・根みつば
17 火	米飯 トマトすき焼き 切り干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナパン	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐 まぐろ缶詰・鶏卵・まぐろ缶詰	ビスケット・米・調合油・車糖・焼きふ ホットケーキミックス・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ こねぎ・トマト・切干しいたごん・きゅうり ぶなしめじ・わかめ
18 水	豚バラごぼろ井 納豆和え かきたま汁	牛乳 りんご 牛乳 そら豆蒸しパン	普通牛乳・豚ばら・挽きわり納豆・鶏卵 パルメザンチーズ	めし・車糖・薄力粉	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・こねぎ・そらまめ
19 木	ロールパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・豚ばら	車糖・ロールパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ・ビーフン・ごま油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・大根 ぶなしめじ・キャベツ・きくらげ
20 金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 卵サンド	普通牛乳・きな粉・豚かたロース・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ パレンシアオレンジ
21 土	肉うどん もやしのポン酢炒め りんご	麦茶 オレンジ 麦茶 菜飯おにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・豚かた	うどん・調合油・米	パレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ブラックマッペもやし・にら・きくらげ にんじん・りんご・こまつな
23 月	米飯 牛肉のカラフル炒め キャベツのごまマヨサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 黒ごまチーズスティ	普通牛乳・牛もも・厚揚げ・麦みそ 鶏卵・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・マヨネーズ・薄力粉・ごま	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり こねぎ
24 火	米飯 魚のピカタ ひじきの煮物 ブロッコリーのスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 塩昆布とツナのおにき	普通牛乳・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・だいず・油揚げ ベーコン・まぐろ缶詰	米・薄力粉・調合油・車糖	オレンジ飲料・寒天・ほしひじき・にんじん ブロッコリー・たまねぎ・塩昆布
25 水	炒り豆腐どんぶり ごぼうのごまマヨネーズ和え みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 カレーチーストースト	プロセスチーズ・木綿豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・麦みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・ごま・マヨネーズ じゃがいも・食パン	生しいたけ・にんじん・にら・ごぼう・きゅうり ほんしめじ・こねぎ
26 木	米飯 みそマヨチキン 春雨の炒めもの きのこスープ	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・ロースハム ヨーグルト	米・車糖・緑豆はるさめ・ごま油・ごま	バナナ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ 根みつば
27 金	きつねうどん キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 スティックパン 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・油揚げ・ロースハム	ロールパン・うどん・車糖・マヨネーズ 食パン・有塩バター	こねぎ・ほうれんそう・キャベツ・スイートコーン トマト・きゅうり・パレンシアオレンジ
28 土	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ わかめスープ	麦茶 りんご 麦茶 ジャムサンド	牛ひき肉	マカロニ・スパゲッティ・ごま・食パン いちごジャム・マーガリン	りんご・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・ブロッコリー・トマト スイートコーン缶詰・カットわかめ・こねぎ
30 月	ゆかり米ごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ 豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ロールケーキ	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・鶏卵 クリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・グラニュー糖 薄力粉	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・たまねぎ・こねぎ・いちご みかん缶詰・バナナ
31 火	米飯 にら玉 スナップえんどうとツナのサラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏卵・豚もも・まぐろ缶詰 厚揚げ・麦みそ・焼き竹輪	ロールパン・米・車糖・調合油 マヨネーズ・サフラワー油	にら・たまねぎ・トマト・きゅうり・スイートコーン スナップえんどう・生しいたけ・こねぎ あおのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
531 kcal	20.0 g	18.9 g	259 mg	1.7 mg	196 μg	0.30 mg	0.41 mg	28 mg	3.6 g	1.9 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。