

[予定献立表（中学校）]

令和4年 5月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質	
2月	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら煮	牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鮭、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	752 kcal 34.0 g	
6金	ご飯	きのこ入りみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	なめこ、しいたけ、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、人参、さやいんげん	784 kcal 36.8 g	
9月	カレーピラフ	A B Cスープ ツナチーズオムレツ ＊もやしサラダ（ソイドレ）	牛乳	米、バター、油、マカロニ	ベーコン、ウィンナー、牛乳、卵、ツナ、生クリーム、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、小松菜、もやし	774 kcal 30.2 g	
10火	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 粕もち	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋、粕もち	牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、人参、さやいんげん、かぼちゃ	878 kcal 35.6 g	
11水	背割りコッペパン	ビーンズシチュー ツナペースト（ノエッグマヨ） じゃことキャベツのべーコンソテー	ぶどうジュース	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、スバゲッティ	大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、ツナ、ベーコン、ちりめんじゃこ	ぶどうジュース、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ビュレ、キャベツ	802 kcal 32.0 g	
12木	わかめご飯	＊鶏ごぼう汁 生揚げの中華そばろがけ 切干大根の炒り煮	牛乳	米、油、砂糖、ごま、でん粉、こんにゃく	わかめ、牛乳、鶏肉、豆腐、昆布、生揚げ、みそ、油揚げ	ごぼう、玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、にら、切干大根、さやいんげん	786 kcal 35.4 g	
13金	中華風おこわ	サンラータン 大学芋 美生柑	牛乳	米、もち米、油、砂糖、でん粉、さつま芋、ごま	豚肉、牛乳、鶏肉、卵、豆腐	筍、人参、しいたけ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、美生柑	760 kcal 27.4 g	
16月	ご飯	にらたま汁 鰯のごま味噌焼き 肉じゃが	牛乳	米、でん粉、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、卵、豆腐、さわか、みそ、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にら、しょうが、人参、さやいんげん	758 kcal 37.2 g	
17火	手作りガーリックトースト	クリーミービーンズスープ ソーセージといんげんのソテー もやしとわかめのサラダ （ごまドレ）	牛乳	パン、バター、マーガリン、じゃが芋、油、ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、ウィンナー、わかめ	にんにく、玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、さやいんげん、しめじ、もやし、きゅうり	775 kcal 28.5 g	
18水	麦ご飯 チキンカレー	海藻サラダ（バンドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、きゅうり	788 kcal 28.3 g	
19木	はちみつ食パン	イタリアンスープ スパイシーフライドチキン マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、パン粉、小麦粉、でん粉、油、マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉、ハム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、にんにく、ピーマン	759 kcal 36.0 g	
20金	ご飯	＊野菜の味噌汁 鰯の生姜焼き 人参シリシリ	牛乳	米、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、鰯、卵、ツナ	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、人参	819 kcal 34.9 g	
23月	ご飯	玉ねぎの味噌汁 アジフライ（ソース） ＊肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、あじ、豚肉	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	798 kcal 34.4 g	
24火	ゆで中華麺 あんかけ焼きそばの具	＊キャベツのお浸し（醤油） プリン	牛乳	中華麺、油、砂糖、でん粉、プリン	牛乳、豚肉、いか、えび	にんにく、しょうが、人参、白菜、玉ねぎ、もやし、筍、チンゲン菜、しいたけ、きくらげ、キャベツ、小松菜	714 kcal 31.0 g	
25水	黒砂糖食パン	ラビオリスープ 鰯のチーズムニエル ポテトベーコン炒め	牛乳	パン、ラビオリ、小麦粉、パン粉、油、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、さわか、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	773 kcal 35.7 g	
26木	麦ご飯 ハッシュドボーク	三色ソテー ＊キャベツのサラダ （香味塩ドレ）	牛乳	米、麦、バター、小麦粉、油	牛乳、豚肉、牛乳、生クリーム	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、枝豆、とうもろこし、キャベツ、小松菜	803 kcal 28.9 g	
27金	背割りコッペパン	トマトのスープ ロング焼きウィンナー① ポテトカルボナーラ	コーヒー牛乳	パン、油、じゃが芋、バター	コーヒー牛乳、ベーコン、ウィンナー、豆乳、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト	732 kcal 25.4 g	
30月	麦ご飯	麻婆豆腐 わかめサラダ（中華ドレ） 甘夏	牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ、わかめ	しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、甘夏	762 kcal 32.0 g	
31火	ひじきご飯	じゃが芋と葱の味噌汁 鰯の竜田揚げ ＊小松菜のお浸し （鰹節・醤油）	牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖、じゃが芋、でん粉	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、みそ、かつお	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、キャベツ、もやし	823 kcal 37.4 g	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・4、5月分の給食費は、 5月27日（金） に2ヶ月分が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414						日の出町平均	781	32.7
						学校給食摂取基準（範囲）	820	(25～40)


※ 今月の日の出の野菜 ※
 献立表※マークの料理に入っています。
 感謝していただきます♪
小松菜（野崎さん）…5月分すべて



 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は、**だんじめんけい**「こどもの日」は、**はは かんしや**「こどもの日は、お母に感謝する」日とされています。
 ◎ 18日（水）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある **協同乳業様** から
 地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。