



令和4年5月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
2	月	ご飯	○	あじのマスタードパン粉焼き 枝豆サラダ みそけんちん汁 お茶めな大豆	あじ 大豆 ハム 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	パセリ 人参 小松菜	玉葱 長葱 もやし こんにゃく 大根 ごぼう 枝豆	米 パン粉 砂糖 里芋	マヨネーズ 油	816 40.8 21.3 3.1
3	火	憲法記念日				風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の祝日です。					
4	水	みどりの日				国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。					
5	木	こどもの日				こどもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。					
6	金	ご飯	○	福神漬け ポークカレー 海草サラダ(ドレッシング) アセロラゼリー	豚肉	牛乳 海藻	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 ゼリー	油	816 23.7 18.6 4.4
9	月	ご飯	○	鯖おほかあ煮 小松菜と竹輪のお浸し 芋煮汁	鯖 竹輪 かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖 里芋	ごま 油	832 34.4 27.0 3.1
10	火	ご飯	○	親子焼き ごぼうサラダ 豚肉と野菜の煮物	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 三つ葉	玉葱 ごぼう コーン きゅうり れんこん しらたき 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ごま マヨネーズ 油	848 29.0 23.8 2.9
11	水	中華麺	○	鉄分たっぷり揚げ餃子 2個 ナムル ピリ辛味噌ラーメンスープ プリン	豚肉 味噌 餃子	牛乳 わかめ	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ コーン 長葱 もやし きゅうり	中華麺 プリン	油 ごま油	782 30.9 27.1 4.5
12	木	ご飯	○	ショーロンポー 2個 チンジャオロースー 中華風コーンスープ	ショーロンポー 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	817 32.4 22.1 3.3
13	金	ひじきご飯	○	肉団子 3個 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の豚汁	肉団子 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 ひじき のり	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく もやし えのき 大根 長葱	米 砂糖 里芋	油	825 30.3 23.7 4.9
16	月	麦ご飯	○	かつおコロッケ(ソース) 磯香和え 豆腐となめこの味噌汁 ひとくちぶどうゼリー 2個	かつお 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 えのき キャベツ もやし 大根 なめこ 長葱	米 ゼリー 麦 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ	802 23.7 20.6 3.3
17	火	横割り丸パン	○	ハンバーグトマトソース 人参サラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	玉葱 きゅうり セロリ えのき コーン	パン 砂糖	ごま 油	814 33.5 36.9 5.0
18	水	ご飯	○	鯖白しょうゆ焼き れんこんの金平 キャベツの味噌汁	鯖 さつまいも 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 江戸菜	れんこん こんにゃく キャベツ もやし 長葱	米 砂糖	ごま ごま油	825 31.5 27.8 3.2
19	木	ご飯	● ミルク ココア	豚肉のカレー風味焼き 花野菜サラダ(ドレッシング) チンゲン菜スープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜	玉葱 カリフラワー コーン たけのこ きくらげ	米 でんぷん	油	802 33.2 23.8 3.0
20	金	ご飯	○	コーンシューマイ 2個 きゅうりの甘味噌和え 麻婆豆腐	シューマイ 味噌 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	コーン きゅうり キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	873 33.6 25.4 3.8
23	月	麦ご飯	○	鶏肉のマスタード焼き カル鉄サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁	鶏肉 ハム 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	人参	にんにく きゅうり ごぼう 長葱	米 麦 でんぷん 里芋	油 ごま	841 41.3 25.1 3.8
24	火	ご飯	○	ほっけの一夜干し いかくんサラダ さつまい	ほっけ 味噌 いか 豚肉 豆腐	牛乳	人参 江戸菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長葱	米 砂糖 さつまい	油 ごま	816 36.0 22.6 3.3
25	水	スパゲティ ミートソース	○	かつおごまフライ シーザーサラダ(ドレッシング) はちみつヨーグルト	豚肉 大豆 かつお	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ 生姜 カリフラワー きゅうり キャベツ	スパゲティ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	727 33.9 27.2 2.5
26	木	ご飯	○	アスパラサラダ ハヤシソース グレープフルーツ	豚肉	牛乳 生クリーム	アスパラガス 人参 グリーンピース トマト	キャベツ カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ グレープフルーツ	米 じゃが芋 砂糖	油	816 25.7 23.3 1.1
27	金	菜めし	○	鶏の唐揚げ 2個 五目豆 かき玉汁	鶏肉 大豆 卵 なると 豆腐	牛乳 昆布 わかめ しらす	人参 青菜	生姜 にんにく こんにゃく ごぼう れんこん 長葱	米 でんぷん 砂糖	ごま 油	807 36.9 21.3 4.2
30	月	ご飯	○	厚焼き玉子 切干大根のサラダ カレー肉じゃが	卵 かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	切干大根 きゅうり 玉葱 しらたき 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	868 34.2 22.2 2.9
31	火	コッパパン (みかんジャム)	○	じゃが芋のミートソースグラタン コールスローサラダ 米粉のシチュー	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	トマト 人参 グリーンピース	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 ジャム じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	801 30.5 28.6 3.3

★4・5月分給食費の口座振替日は、5月31日(火)になります。
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、
6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、
ご了承ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ等米
味噌
味噌
さつまい
13日:豚汁
23日:根菜ごま汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	817
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.3
脂質	: 18.4~27.7g	24.6
食塩相当量	: 2.5g未満	3.4

