



令和4年度5月分中学校給食献立表

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
2月	【端午の節句献立】 わかめ入りピースご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 揚げじゃがサラダ みそ汁	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ	グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 長ねぎ	787 kcal 38.7 g 24.5 g	2日 端午の節句献立 5月5日は端午の節句です。 現在は、こどもの日とも呼ば れますね。子どもの健やかな 成長を祝う日です。今日のみ そ汁には、たけのこが入って います。成長が早いだけのこ のように、すくすくと育ててほ しいとの願いが込められていま す。
6金	麦ご飯 牛乳 スープカレー 揚げ野菜 コールスローサラダ	米 大麦 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトジュース ごぼう かぼちゃ キャベツ コーン	808 kcal 30.9 g 25.7 g	
9月	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 白玉スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 白玉粉	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	786 kcal 30.7 g 22.0 g	
10火	ココア揚げパン 牛乳 チキントマトシチュー 野菜サラダ 河内晩柑	パン なたね油 グラニュー糖 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 河内晩柑	857 kcal 28.3 g 38.8 g	
11水	ご飯 牛乳 韓国風鯖のかわり焼き 揚げごぼうサラダ 五目中華スープ	米 上白糖 ごま油 なたね油 白いりごま 片栗粉	牛乳 鯖 いか	にら ごぼう キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 にんにく 生姜 白菜 チンゲン菜	799 kcal 35.9 g 27.5 g	
12木	高菜チャーハン 牛乳 キャベツと豚団子のスープ フルーツポンチ	なたね油 米 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 上白糖	牛乳 焼き豚 豚肉	生姜 長ねぎ 高菜漬け 人参 キャベツ もやし 小松菜 パイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	752 kcal 27.2 g 20.8 g	
13金	ジャンバラヤ 牛乳 ハニースラダ チキンスープ メロン	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ セロリ 赤ヒーマン 生姜 マッシュルーム水煮 キャベツ 人参 グリーンピース にんにく きゅうり コーン 白菜 ほうれん草 メロン	779 kcal 28.1 g 24.0 g	13日 ジャンバラヤ ジャンバラヤは、アメリカのス パイスをきかせた米料理で す。スペインのバリエアをも とに作られたと言われていま す。
16月	しょうゆラーメン 牛乳 スパイシーポテト 華風漬け	中華麺 なたね油 ごま油 じゃが芋 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 なんと	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ きゅうり 大根	765 kcal 31.3 g 22.2 g	
17火	豆腐のうま煮丼 牛乳 野菜のおろし和え 根菜のごま汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 里芋 白すりごま	牛乳 豚肉 押し豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	828 kcal 39.2 g 25.1 g	
18水	ご飯 牛乳 白身魚の中華あんかけ パリパリサラダ 中華風オニオンスープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 たら ベーコン	生姜 玉ねぎ えのき茸 キャベツ 人参 コーン チンゲン菜	831 kcal 30.9 g 28.7 g	
19木	チリピーンズライス 牛乳 ツナサラダ 甘夏	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース 大根 キャベツ 生姜 甘夏	757 kcal 27.0 g 19.9 g	
20金	ご飯 牛乳 つくね焼き 揚げ豆サラダ みそけんちん汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 片栗粉 なたね油 里芋	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ ひよこ豆 生揚げ 赤みそ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン 練り梅 ごぼう 大根 こんにゃく	820 kcal 38.1 g 23.2 g	20日 つくね焼き 狛江市の給食センターでは、 市内の中学校4校分の給食を 作っていますが、つくね焼きも 機械を使わずに、手でよく混 ぜ合わせ、1つ1つ形を作って 焼きます。
23月	昆布ご飯 牛乳 豆入り肉じゃが 豆乳飛鳥汁	米 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 刻み昆布 油揚げ 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	785 kcal 36.1 g 20.9 g	
24火	マーボーじゃが丼 牛乳 中華サラダ 河内晩柑	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬け 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら キャベツ もやし チンゲン菜 河内晩柑	821 kcal 27.3 g 27.2 g	
25水	ピザトースト 牛乳 ポトフ イタリアンサラダ	パン なたね油 じゃが芋 オリーブ油 上白糖	牛乳 ベーコン チーズ ボンレスハム ひよこ豆 フランクフルト	にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム水煮 パセリ セロリ 人参 キャベツ 大根 きゅうり	754 kcal 31.6 g 34.3 g	
26木	ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	米 白すりごま 黒いりごま ごま油 上白糖 なたね油 里芋	牛乳 鮭 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ	ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 大根 長ねぎ	793 kcal 45.7 g 21.4 g	
27金	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) キャベツのごまだれサラダ 中華風オニオンスープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白ねりごま	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	827 kcal 33.0 g 25.8 g	
30月	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ メロン	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン メロン	848 kcal 26.9 g 25.9 g	
31火	みそうどん 牛乳 ししゃものフライ 野菜のからし和え	うどん なたね油 里芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ ししゃも 鶏卵	人参 大根 こんにゃく 長ねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ 小松菜	853 kcal 42.7 g 34.9 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

