



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 ピーマン 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 バイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	752 kcal 27.2 g 20.8 g	<p>13日 ジャンバラヤ ジャンバラヤは、アメリカのス パイスをきかせたパ料理で 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。</p>
13金	ジャンバラヤ 牛乳 ハニーサラダ 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 赤ピーマン 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	
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 バリバリサラダ 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	チリビーンズライス 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	<p>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。</p>
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 グリーンピース 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 ピーマン 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	<p>給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。5月分は5月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までに入金くださ い。</p>
27金	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 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	ホークカレーライス 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。

