



# 5月 献立表



令和4年

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	≪端午の節句献立≫ 麦ごはん 牛乳 ビビンバ炒め コーンとえ 中華スープ かしわもち	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草 いら	ぜんまい しょうが とうもろこし もやし にんにく たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 かしわもち	ごま ごま油	778	29.5
								17.5	2.7	
3	火	<b>憲法記念日</b>								
4	水	<b>みどりの日</b>								
5	木	<b>こどもの日</b>								
6	金	タコライス 牛乳 かみかみサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう えだまめ とうもろこし	米	マヨネーズ ごま	842	32.6
									30.4	2.8
9	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のあえ物 豆腐と小松菜のみそ汁	豚ロース みそ 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 こまつ な にんじん	もやし だいこん	米 麦	ごま	734	29.4
									23.3	2.8
10	火	麦ご飯 牛乳 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 小松菜中華スープ	たらすり身 鶏ひき肉 ハム たまご えび	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが グリーンピース しめじ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨	ごま油	784	37.3
									19.4	2.8
11	水	みそラーメン、牛乳 キャベツとほうれん草のサラダ	豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	にんにく きくらげ もやし はくさい ねぎ キャベツ とうもろこし	中華めん 砂糖	油 ごま油	662	27.3
									18.5	3.2
12	木	ひじきご飯 牛乳 厚揚げ田楽 キャベツのレモンじょうゆ和え 小松菜とたまねぎのみそ汁	豚もも肉 厚揚 げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのき	米 麦 しらたき 砂糖	ごま 油	729	29.6
									24.2	3.5
13	金	麦ご飯 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦	バター ドレッシング	855	33.1
									26.0	1.9
16	月	麦ご飯 牛乳 サーモンフライ ほうれん草とえのきの和え物 豆腐とじゃがいものみそ汁	サーモンフライ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	えのき たまねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油	809	32.0
									20.4	2.8
17	火	<b>全会津陸上大会 1日目</b>								
18	水	<b>全会津陸上大会 2日目</b>								
19	木	<b>全会津陸上大会 予備日</b>								
20	金	麦ご飯 牛乳 チャプチェ 枝豆サラダ スープぎょうざ	豚もも肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	812	25.6
									25.2	2.9
23	月	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ バリバリサラダ コーン卵スープ	豚ひき肉 鶏ひき 肉 木綿豆腐 たまご ツナ	牛乳	にんじん ほうれん 草 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 片栗粉 砂糖 パン粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	844	35.7
									26.5	2.4
24	火	麦ご飯 牛乳 白身魚のマスタード焼き 卵の花炒り 白菜のみそ汁	たら おから ちくわ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ はくさい しめじ	米 麦 砂糖 いらたき	油 マヨネーズ	797	32.3
									32.3	2.5
25	水	ソース焼きそば 牛乳 れんこんとツナのサラダ フルーツ杏仁	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん いら	もやし キャベツ れんこん とうもろこし みかん もも	中華めん	油 ごま	777	27.0
									29.8	2.5
26	木	麦ご飯 牛乳 ししゃものからあげ キャベツのしょうが風味あえ 豚汁	豚ばら肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま	764	28.2
									22.4	2.3
27	金	スパイシーピラフ 牛乳 じゃがいものみそマヨネーズ焼き グリーンサラダ 野菜と豆のスープ	ウインナー ツナ 大豆 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	789	24.5
									31.2	3.0
30	月	麦ご飯 牛乳 しらすとチーズのたまご焼き ごぼうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	たまご みそ 凍み豆腐	牛乳 しらす チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	849	34.5
									30.3	3.3
31	火	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ 小松菜とコーンのおひたし わかめのすまし汁	鶏もも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きぬさや	しょうが にんにく もやし とうもろこし	米 麦 片栗粉	油	786	26.9
									27.9	2.6

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。