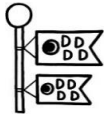


2022年



# 5月 献立表

■牛乳は毎日つきます。  
 ■都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■学校給食において、調理工程および加工品の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	
<b>授業参観代休</b> 	<b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのしょうがが煮</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ キャベツのおかか和え</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ごぼううどん</li> <li>○ チンゲン菜の</li> <li>ごま炒め</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの</li> <li>ユーリンチー風</li> <li>◎ 春雨スープ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 他人丼</li> <li>○ じゃがいもと</li> <li>枝豆のソテー</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ チキンライス</li> <li>○ ミニハンバーグ</li> <li>◎ 野菜スープ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参</li> <li>じゃがいも こんにゃく</li> <li>削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 人参 キャベツ 削り節</li> <li>淡しょうゆ 砂糖 みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ</li> <li>ごぼう 玉ねぎ 油 削り節</li> <li>砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ</li> <li>人参 白ごま 油 ごま油</li> <li>みりん 濃しょうゆ</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキ でんぷん 油 白ねぎ</li> <li>土しょうが にんにく 油</li> <li>ごま油 砂糖 酢 みりん</li> <li>濃しょうゆ 一味唐辛子</li> <li>◎ 春雨 鶏肉 人参 なら</li> <li>玉ねぎ もやし 中華スープ</li> <li>油 ごま油 淡しょうゆ 塩</li> <li>こしょう</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 卵 うすあげ 人参</li> <li>青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ</li> <li>油 削り節 砂糖 酒</li> <li>濃しょうゆ 淡しょうゆ</li> <li>○ ベーコン じゃがいも 枝豆</li> <li>人参 玉ねぎ 油</li> <li>チキンコンソメ 淡しょうゆ</li> <li>塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ アルファ化米 アルファもち米</li> <li>鶏肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ</li> <li>チキンコンソメ 油 ケチャップ</li> <li>ウスターソース 塩 こしょう</li> <li>○ ハンバーグ</li> <li>◎ ベーコン じゃがいも 人参</li> <li>パセリ 玉ねぎ キャベツ</li> <li>油 チキンコンソメ こしょう</li> <li>塩 淡しょうゆ ローリエ</li> </ul>	
<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ すき焼き風煮</li> <li>○ 切り干し大根の</li> <li>ナムル</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ キャベツと</li> <li>コーンのソテー</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの照り焼き</li> <li>● ひじきの甘煮</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	<b>19 食育献立(佐賀県)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 炒り焼き</li> <li>○ おぼろごはん</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 焼き肉</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 煮物ふ 豆腐 人参</li> <li>系こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ</li> <li>キャベツ ごぼう えのきたけ</li> <li>油 砂糖 濃しょうゆ 酒</li> <li>○ 切り干し大根 チンゲン菜</li> <li>人参 白ごま 油 ごま油</li> <li>淡しょうゆ 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参</li> <li>玉ねぎ パセリ 油 牛乳</li> <li>バター 小麦粉 スキムミルク</li> <li>粉チーズ 塩 こしょう</li> <li>○ ベーコン とうもろこし</li> <li>キャベツ 油 淡しょうゆ</li> <li>塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>みりん でんぷん</li> <li>● 鶏肉 ひじき 人参 油 砂糖</li> <li>削り節 濃しょうゆ みりん</li> <li>◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐</li> <li>人参 青ねぎ ごぼう もやし</li> <li>油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参</li> <li>じゃがいも ごぼう 青ねぎ</li> <li>えのきたけ 干しいたけ</li> <li>油 煮干し 砂糖 酒</li> <li>濃しょうゆ 淡しょうゆ</li> <li>○ まぐろ油漬け 白ごま</li> <li>濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ</li> <li>にんにく 油 白ごま ごま油</li> <li>りんご 砂糖 濃しょうゆ 塩</li> <li>白みそ トウバンジャン みりん</li> <li>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 なら</li> <li>たけのこ 玉ねぎ もやし 油</li> <li>干しいたけ ごま油 鶏がらスープ</li> <li>淡しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	
<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉の甘辛だれ</li> <li>◎ みそけんちん汁</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 塩ラーメン</li> <li>○ 五目豆</li> <li>△ パター</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのしモン</li> <li>しょうゆかけ</li> <li>● いろいろきんぴら</li> <li>◎ すまし汁</li> </ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚じゃが</li> <li>○ もやしとにらの</li> <li>ソテー</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 衣付き鶏肉 油 白ごま</li> <li>濃しょうゆ 砂糖 みりん</li> <li>でんぷん</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 つきこんにゃく</li> <li>人参 青ねぎ ごぼう もやし</li> <li>キャベツ 油 削り節</li> <li>信州みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜</li> <li>もやし にんにく 土しょうが</li> <li>油 ごま油 だし昆布 削り節</li> <li>酒 みりん 酢 淡しょうゆ</li> <li>白ごま 塩 こしょう</li> <li>○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参</li> <li>こんにゃく たけのこ 砂糖</li> <li>濃しょうゆ</li> <li>△ パター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 じゃがいも 人参</li> <li>玉ねぎ 油 カレールー</li> <li>ケチャップ ローリエ</li> <li>塩 こしょう</li> <li>○ とうもろこし 人参 キャベツ</li> <li>ねり梅 ごま油 淡しょうゆ</li> <li>酢 砂糖</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 砂糖 酢 レモン果汁</li> <li>淡しょうゆ みりん でんぷん</li> <li>● 鶏肉 とうもろこし 人参</li> <li>ごぼう 白ごま 油 ごま油</li> <li>砂糖 濃しょうゆ みりん</li> <li>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ</li> <li>えのきたけ 削り節 だし昆布</li> <li>淡しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚肉 じゃがいも 人参</li> <li>玉ねぎ 枝豆 油 削り節</li> <li>砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ ベーコン なら もやし 油</li> <li>濃しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	
<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ ちくわの含め煮</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ミートスパゲティ</li> <li>○ キャベツの</li> <li>コンソメ煮</li> <li>コッパン △ いちごジャム</li> </ul>	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>ココアパンの形 が変わります！</b></p> <p>今まで食パン型だったココア味のパンが、うずまき型にリニューアルして登場します！楽しみにしててくださいね。</p> </div>			<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>炒り焼き(佐賀県)</b></p> <p>炒り焼きは、お祝い事や地域の集まり、行事などの時に作られる郷土料理です。汁気の多い煮物で甘みがあり、肉や野菜が入って栄養がバランスよくとれます。</p> <p>家庭や地域、季節によって材料は異なるようですが、給食では、鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、ごぼう、干しいたけなどを入れています。</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;"><b>19日</b></p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 いか うすら卵 人参</li> <li>チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ</li> <li>たけのこ 土しょうが 油</li> <li>中華スープ 淡しょうゆ ごま油</li> <li>でんぷん 塩 こしょう</li> <li>○ ちくわ 白ごま ごま油</li> <li>砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参</li> <li>パセリ 玉ねぎ 干しいたけ</li> <li>油 チキンコンソメ ケチャップ</li> <li>トマトピューレ ウスターソース</li> <li>塩 こしょう</li> <li>○ 鶏肉 キャベツ 油</li> <li>チキンコンソメ みりん</li> <li>淡しょうゆ 酒</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>				

	エネルギー	たんぱく質	脂肪(補) 比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
5月栄養価平均値	654	15.3	28.1	318	75	1.8	3.0	358	0.43	0.54	20	2.0	3.4
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上