

























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等の微量混入（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		
 ◎ マーボー豆腐 ○ 春巻き  ◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん  ○ 春巻き 油	憲法記念日  	みどりの日  	こどもの日  	 ○ さばのしょうが煮 ◎ みそ汁  ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒  ◎ じゃがいも キャベツ 青ねぎ えのきたけ 人参 玉ねぎ 削り節 信州みそ		
9   ◎ 関東煮 ○ キャベツの おかか和え  ◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ  ○ 人参 キャベツ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん	10   ◎ 鶏ごぼううどん ○ チンゲン菜の ごま炒め うずまきパン △ きなこクリーム	11   ○ ホキの ユーリンチー風 ◎ 春雨スープ △ 味付けのり  ◎ 豚肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ  ○ ベーコン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	12   ◎ 他人丼 ○ じゃがいもと 枝豆のソテー  ◎ アルファ化米 アルファもち米 鶏肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ チキンコンソメ 油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ○ ハンバーグ ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ ローリエ	13   □ チキンライス ○ ミニハンバーグ ◎ 野菜スープ		
16   ◎ すき焼き風煮 ○ 切り干し大根の ナムル	17   ◎ クリームシチュー ○ キャベツと コーンのソテー ココアパン	18   ○ さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 ◎ 豚汁  ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 鶏肉 ひじき 人参 油 砂糖 削り節 濃しょうゆ みりん ◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 油 削り節 信州みそ	19 食育献立(佐賀県)   ◎ 炒り焼き ○ おぼろごはん  ◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 じゃがいも ごぼう 青ねぎ えのきたけ 干しいたけ 油 煮干し 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ  ○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん	20   ○ 焼き肉 ◎ ワンタンスープ むぎごはん  ◎ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 塩 白みそ トウバンジャン みりん  ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 たらこのこ 玉ねぎ もやし 油 干しいたけ ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう		
23   ○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ みそけんちん汁  ○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ◎ 豚肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ ごぼう もやし キャベツ 油 削り節 信州みそ	24   ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ パター ◎ 中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ パター	25   ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ ☆ ヨーグルト  ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ ヨーグルト	26   ○ さばのレモン しょうゆかけ ● いろいろきんぴら ◎ すまし汁  ○ さば 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん ● 鶏肉 とうもろこし 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	27   ◎ 豚じゃが ○ もやしとにらの ソテー  ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ベーコン たら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう		
30   ◎ 中華丼 ○ ちくわの含め煮  ◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	31   ◎ ミートスパゲティ ○ キャベツの コンソメ煮 ココアパン △ いちごジャム  ◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ 油 チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 △ いちごジャム	<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！楽しみにしていてくださいね。</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 style="text-align: center;"><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。汁気のな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りますが、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きます。</p> <div style="text-align: right;">  <p>19日</p> </div> </div>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種*1-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	656	15.2	28.3	316	77	1.8	3.0	358	0.43	0.53	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

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等の微量混入（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
 ◎ マーボー豆腐 ○ 春巻き  ごはん	憲法記念日  	みどりの日  	こどもの日  	 ○ さばのしょうが煮 ◎ みそ汁  ごはん
◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん  ○ 春巻き 油	◎ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒  ◎ じゃがいも キャベツ 青ねぎ えのきたけ 人参 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん  ○ 春巻き 油	◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん  ○ 春巻き 油	◎ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒  ◎ じゃがいも キャベツ 青ねぎ えのきたけ 人参 玉ねぎ 削り節 信州みそ
◎ 関東煮 ○ キャベツの おかか和え  ごはん	 ◎ 鶏ごぼううどん ○ チンゲン菜の ごま炒め うずまきパン △ きなこクリーム	 ○ ホキの ユーリンチー風 ◎ 春雨スープ △ 味付けのり  ごはん	 ◎ 他人丼 ○ じゃがいもと 枝豆のソテー  ごはん	 □ チキンライス ○ ミニハンバーグ ◎ 野菜スープ  アルファ化米
◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ  ○ 人参 キャベツ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん	◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん  ○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ △ きなこクリーム	◎ ホキ でんぷん 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 春雨 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし 中華スープ 油 ごま油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ 味付けのり	◎ 豚肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ  ○ ベーコン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	□ アルファ化米 アルファもち米 鶏肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ チキンコンソメ 油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ○ ハンバーグ ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ ローリエ
 ◎ すき焼き風煮 ○ 切り干し大根の ナムル  ごはん	 ◎ クリームシチュー ○ キャベツの ペペロンチーノ ココアパン	 ○ さわらの照り焼き ● ひじきの甘煮 ◎ 豚汁  ごはん	 ◎ 炒り焼き ○ おぼろごはん  ごはん	 ○ 焼き肉 ◎ ワンタンスープ  むぎごはん
◎ 牛肉 煮物心 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒  ○ 切り干し大根 チンゲン菜 人参 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 粉チーズ 塩 こしょう  ○ ベーコン とうもろこし キャベツ 人参 にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● 鶏肉 ひじき 人参 油 砂糖 削り節 濃しょうゆ みりん  ◎ 豚肉 つきこんにゃく 豆腐 人参 青ねぎ ごぼう もやし 油 削り節 信州みそ	◎ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 じゃがいも ごぼう 青ねぎ えのきたけ 干しいたけ 油 煮干し 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ  ○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん	○ 豚肉 豚バラ肉 ピーマン 玉ねぎ にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 塩 白みそ トウバンジャン みりん  ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 たらこのこ 玉ねぎ もやし 油 干しいたけ ごま油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう
 ○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ みそけんちん汁  ごはん	 ◎ 塩ラーメン ○ 五目豆 △ パター 食パン	 ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ ☆ ヨーグルト  ごはん	 ○ さばのレモン しょうゆかけ ● いろいろきんぴら ◎ すまし汁  ごはん	 ◎ 豚じゃが ○ もやしとにらの ソテー ● みたらし団子  ごはん
○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん  ◎ 豚肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ ごぼう もやし キャベツ 油 削り節 信州みそ	◎ 中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ バター	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉  ○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 ☆ ヨーグルト	○ さば 砂糖 酢 レモン果汁 淡しょうゆ みりん でんぷん  ● 鶏肉 とうもろこし 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ  ○ ベーコン たら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう ● 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぷん
 ◎ 中華丼 ○ ちくわの含め煮  ごはん	 ◎ ミートスパゲティ ○ キャベツの コンソメ煮 ココアパン △ いちごジャム	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; 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！楽しんでいただきたいと思います。</p>  </div>		
◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 でんぷん 塩 こしょう  ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ 油 チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ○ 鶏肉 キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒 △ いちごジャム	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>今月の食育献立</b></p> <p style="text-align: center;"><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。汁気のな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りますが、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きます。</p>  </div>		

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割*之比	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	838	14.8	26.6	338	96	2.4	3.8	459	0.55	0.60	25	2.5	4.4
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上