



令和4年 5月献立表 中学校



日 / 曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)	
			主に、血・筋肉・骨になるもの		主に、体の調子を整えるもの		主に、熱や力になるもの				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 月		ごはん					米、強化米		765		
		かつおのごまがらめ	かつお かつおご			しょうが	片栗粉、砂糖	油、ごま	塩、しょうゆ、みりん	20.2	
		スナックえんどうのあえもの	かつおぶし	にんじん、スナックえんどう	キャベツ、きゅうり、		砂糖		しょうゆ、みりん	345	
		厚揚げのみそ汁	あつあげ、みそ	わかめ	にんじん、	しめじ、玉葱			煮干し	1.3	
		牛乳		牛乳							
6 金		ちらし寿司	油揚げ、かまぼこ(魚)		枝豆、にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ	米、強化米、砂糖	油	酢、塩、しょうゆ、みりん、酒	758	
		いわし生姜煮	いわし(魚)				砂糖、片栗粉		しょうゆ、みりん、塩	19.8	
		ゆかり和え		にんじん	きゅうり、もやし、きゅうり				ゆかり、塩	391	
		わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ			昆布、かつおぶし、塩、うすくちしょうゆ	1.7	
		牛乳 かしわもち	小豆	牛乳 寒天				上新粉、砂糖、水あめ	塩、柏葉		
9 月		麦ごはん					米、強化米、麦			849	
		トマトとアスパラのカレー	豚肉		トマト、アスパラガス、にんじん	玉葱、にんにく、しょうが	じゃがいも	カレーウ、油	ソース、ケチャップ、りんごビュレ、チャツネ	24.3	
		ハムサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、きゃべつ、とうもろこし		和風ドレッシング		374	
		元気ヨーグルト		脱脂粉乳、全粉乳、寒天			砂糖	ゼラチン		2.9	
		牛乳		牛乳							
10 火		ごはん					米、強化米			818	
		きびなごの竜田揚げ		きびなご				薄力粉、片栗粉	油	しょうゆ	20.1
		ひじきの炒め煮	鶏肉、大豆	ひじき	にんじん、さやいんげん	れんこん、こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ、みりん	369	
		豆乳みそ汁	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳		にんじん、ねぎ	ごぼう、大根、キャベツ、こんにゃく		じゃがいも	煮干し	2.5	
		牛乳		牛乳							
11 水		ごはん					米、強化米			712	
		豚肉のブルコギ炒め	豚肉、コチュジャン			にんにく、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、酒	20.2	
		テンゲンツアイの和え物	ハム		テンゲンツアイ、ほうれんそう、にんじん	もやし、		油	和風ドレッシング	318	
		わかめスープ	鶏肉、豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ、たけのこ		油	とりがらスープチキン、薄口しょうゆ、酒	2	
		牛乳		牛乳							
12 木		こくとうパン					こくとうパン(乳)			717	
		からあげ	鶏肉			にんにく、しょうが	片栗粉	油	しおこしょう	27.6	
		アスパラサラダ			にんじん、アスパラガス	キャベツ、きゅうり		ドレッシングかんきつ		328	
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん、ほうれん草	しめじ、玉葱	じゃがいも、マカロニ		がらスープチキン、塩	2	
		牛乳		牛乳							
13 金		ごはん					米、強化米			706	
		白身魚のねぎ焼き	白身魚	ねぎ		しょうが		ごま油	酒、塩、こしょう	19.1	
		野菜のナムル		にんじん、こまつな	キャベツ、もやし		砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ、みりん	354	
		ベーコンとコーンのスープ	ベーコン	わかめ	にんじん、ねぎ	玉葱、えのきたけ、とうもろこし			がらスープチキン、塩、酒、薄口しょうゆ	1.6	
		牛乳		牛乳							
16 月		ごはん					米、強化米			839	
		豚肉のみかんジュース煮	豚肉		みかんジュース	にんにく	はちみつ		しょうゆ、ケチャップ	26.9	
		きゃべつのごましらす和え		わかめ、しらす干し(魚)	小松菜	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ、みりん	360	
		さつま汁	鶏肉、みそ、油揚げ		にんじん、ねぎ	こんにゃく、たまねぎ		さつまいも	煮干し	2.5	
		牛乳		牛乳							
17 火		ごはん					米、強化米			732	
		鶏肉の西京焼き	鶏肉、みそ	ねぎ		にんにく、しょうが	砂糖		酒、みりん	21.7	
		野菜の五目炒め		ひじき	にんじん、ピーマン	キャベツ、玉葱、とうもろこし	砂糖	油	スープストック中華用、しょうゆ、酒、塩	281	
		ふのすまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ、にんじん			ふ	昆布、鰹節、塩、うすくちしょうゆ	2.6	
		牛乳		牛乳							



令和4年 5月献立表



日 / 曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)	
			主に、血・筋肉・骨になるもの 赤色のグループ		主に、体の調子を整えるもの 緑色のグループ		主に、熱や力になるもの 黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
18	切り干し大根の炒め煮 あじフライ ごはん きやべつのみそ汁	ごはん あじフライ 切り干し大根の炒め煮 きやべつのみそ汁 牛乳			あじ さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	切り干し大根、こんにゃく キャベツ、玉葱	米、強化米 薄力粉、パン粉 砂糖	油	塩、こしょう、中濃ソース しょうゆ、みりん、酒 煮干し	743 17 394 2.5
19	ぶどうゼリー ツナのサラダ 抹茶蒸しパン	抹茶蒸しパン ★基山の抹茶★ ミートソーススパゲティ ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳	かぼちゃ	牛肉、豚肉 ツナ	にんじん、トマトホール ほうれん草	玉葱、にんにく、えだまめ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ	蒸しパンミックス スパゲッティ、砂糖	油	ケチャップ、塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ 酢、塩、こしょう	882 34.9 386 1.9
20	春雨サラダ 鯖の甘酢あんかけ ごはん 鶏団子スープ	ごはん 鯖の甘酢あんかけ 春雨サラダ 鶏団子スープ 牛乳			鯖 ハム とりだんご	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、小松菜	玉葱 キャベツ、きゅうり 玉葱、きくらげ、えのきたけ	米、強化米 片栗粉、砂糖	油	塩、うすくちしょうゆ、酢、ケチャップ、からスープチキン しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 からスープチキン、しょうゆ、みりん、塩、酒、薄口しょうゆ	937 36.3 310 2.3
23	エッグケア シシリアンライスの具 (肉・野菜) ごはんにのせて食べましょう ごはん トマトスープ	シシリアンライスの具 エッグケア トマトスープ 牛乳	牛肉 大豆たん白 豚肉、グレートノーザン	にんじん、黄パプリカ にんじん、にんにく、セロリ	玉葱、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉葱	米、強化米、麦			酒、しょうゆ 酢、塩	845 28.1 293 1.7	
24	和風サラダ 魚コロッケ ごはん 鶏ごぼう汁	ごはん 魚コロッケ 和風サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳	つみれ(たまご)	ひじき わかめ	にんじん わかめ	えだまめ、玉葱 もやし、きゅうり、キャベツ	米、強化米 パン粉	油	酒 和風ドレッシング	767 20.7 324 2.5	
25	小松菜の炒め物 鯖の塩焼き わかめごはん 汁ビーフン	わかめごはん 鯖の塩焼き 小松菜の炒め物 汁ビーフン 牛乳	鯖		小松菜、にんじん にんじん、チンゲンツァイ	もやし きくらげ、たまねぎ	米、強化米		塩 酒、うすくちしょうゆ 塩、こしょう	690 13.6 317 2.4	
26	茎わかめのツナ和え 鶏肉のトマト煮 ごはん 沢煮椀	ごはん 鶏肉のトマト煮 茎わかめのツナ和え 沢煮椀 牛乳	鶏肉 ツナ 豚肉、油揚げ	パセリ、トマト 茎わかめ にんじん、ねぎ	たまねぎ もやし、きゅうり ごぼう、椎茸、たけのこ	米、強化米			塩、こしょう、中濃ソース しょうゆ、みりん、酒 鰹節、昆布、薄口しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、塩	796 20.6 313 2.4	
27	アーモンド和え レバーとじゃがいもの照り煮 ごはん けんちん汁	ごはん 蒸分強化メニュー レバーとじゃがいもの照り煮 アーモンド和え けんちん汁 牛乳	レバー 豚肉、あつあげ		しょうが、にんにく にんじん、ほうれん草 にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく 白菜、もやし ごぼう、しいたけ、こんにゃく	米、強化米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 砂糖	油	しょうゆ、酒 みりん、しょうゆ、塩 昆布、鰹節、しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、酒	870 28.5 325 2.3	
								797	24.1	333	2.2
								kcal	g	mg	g

献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。