



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 厚揚げのみそ汁	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	
		スナッペンどうのあえもの	かつおぶし	にんじん、スナッペンどう	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月	 柏餅 厚揚げのみそ汁	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	 ヨーグルト ハムサラダ	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月	 ひじきの炒め煮 きびなごのたつた揚げ	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月	 チンゲンツァイの和え物 豚肉のブルコギ炒め	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	
		チンゲンツァイの和え物	ハム		チンゲンツァイ、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月	 アスパラサラダからあげ	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月	 野菜のナムル 白身魚のねぎ焼き	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	 きゃべつのごましらす和え	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月	 野菜の五目炒め 鶏肉の西京焼き	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 水		ごはん					米、強化米		743		
		切り干し大根の炒め煮									
		あじフライ	あじ				薄力粉、パン粉	油	塩、こしょう、中濃ソース	17	
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん、さやいんげん	切り干し大根、こんにゃく	砂糖		しょうゆ、みりん、酒	394	
19 木		ごはん									
		ぶどうゼリー		牛乳	かぼちゃ				蒸しパンミックス		882
		ツナのサラダ	牛肉、豚肉		にんじん、トマトホール	玉葱、にんにく、えだまめ、マッシュルーム	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	34.9	
		抹茶蒸しパン	ツナ		ほうれん草	きゅうり、キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	酢、塩、こしょう	386	
20 金		ごはん					米、強化米		937		
		春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	310	
		鯖の甘酢あんかけ	鯖		にんじん、ピーマン	玉葱	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	36.3	
		鶏団子スープ	とりだんご		にんじん、小松菜	玉葱、きくらげ、えのきたけ			からスープチキン、しょうゆ、みりん、塩、酒、薄口しょうゆ	2.3	
23 月		ごはん					米、強化米、麦		845		
		シシリアンライスの具	牛肉		にんじん、黄パプリカ	玉葱、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	砂糖	油	酒、しょうゆ	28.1	
		エッグケア	大豆たん白					砂糖	油	酢、塩	293
		トマトスープ	豚肉、グレートノーザン		にんじん、にんにく、セロリ	玉葱			からスープチキン、塩、酒、うすくちしょうゆ	1.7	
24 火		ごはん					米、強化米		767		
		和風サラダ	つみれ(たまご)		ひじき	にんじん	えだまめ、玉葱	パン粉	油	酒	20.7
		魚コロッケ			わかめ		もやし、きゅうり、キャベツ	砂糖	和風ドレッシング		324
		鶏ごぼう汁	鶏肉、油揚げ		にんじん、ねぎ	玉葱、ごぼう	じゃがいも		煮干し、しょうゆ、酒、塩、薄口しょうゆ	2.5	
25 水		ごはん					米、強化米		690		
		わかめごはん		わかめ					塩		
		小松菜の炒め物	鯖							酒、うすくちしょうゆ	13.6
		鯖の塩焼き			小松菜、にんじん	もやし		油	塩、こしょう	317	
26 木		ごはん					米、強化米		796		
		茎わかめのツナ和え	鶏肉		パセリ、トマト	たまねぎ			塩、こしょう、中濃ソース	20.6	
		鶏肉のトマト煮	ツナ	茎わかめ		もやし、きゅうり	砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	313	
		沢煮椀	豚肉、油揚げ		にんじん、ねぎ	ごぼう、椎茸、たけのこ			醤油、昆布、薄口しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、塩	2.4	
27 金		ごはん					米、強化米		870		
		アーモンド和え	レバー			しょうが、にんにく	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酒	28.5	
		けんちん汁			にんじん、ほうれん草	白菜、もやし	砂糖	アーモンド	みりん、しょうゆ、塩	325	
		レバーとじゃがいもの照り煮	豚肉、あつあげ		にんじん、ねぎ	ごぼう、しいたけ、こんにゃく		油	昆布、醤油、しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、酒	2.3	
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。								797	24.1	333	2.2
								kcal	g	mg	g