

2022年(令和4年)5月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	2日・月	6日・金	9日・月	10日・火	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月	17日・火	18日・水
献立名	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる とりにくのこまスープかけ	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのポタージュ さんどまめのペロンチーノ	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる きりぼしだいこんのもの ひじきふりかけ	せきはん せきはん きゅうにゅう くろごま ゆばじき ぶたにくのしょうがやき	きなこあげパン ぎゅうにゅう しらたまスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ ホイコーロー	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ マカロニと グリーンアスパラガスのクリームに	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのレモンみそに じゃこピーマン	ごはん ぎゅうにゅう ばちしる きんぴらだいず	まるがたパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ ホホのフライ キャベツのソー ソース
材料名	じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 3 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 1 水 120	鶏肉 45 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぶん 4 コーン油 0.5 にんにく 4 しょうが 0.5 たまねぎ 10 ごいくちしょうゆ 3 コチュジャン 1 砂糖 3 水 3	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 40 綿実油 0.5 ホールコーン(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 1 米粉 3 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 0.7 酒 3 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 80	キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 たまけ 4 うす揚げ 10 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	もち米 35 精白米 35 酒 1 卵 5 砂糖 3 塩 0.05 しらたまもち 40 鶏肉 15 うすくちしょうゆ 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごま 1 ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	鶏肉 10 コーン油 0.5 卵 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ホールコーン(水煮) 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 水 110	豚肉 15 酒 0.5 しめじ 7 きのこ 10 たまねぎ 10 にんじん 6 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 水 120	豆腐 30 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 7 にんじん 10 しめじ 15 じゃがいも 30 みつば 4 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 ごま油 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 7 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 30 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 ごま油 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス(西洋産) 10 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 110
および使用量(g)	561kcal / 23.4g	526kcal / 20.1g	507kcal / 20.0g	575kcal / 24.1g	633kcal / 20.2g	533kcal / 24.4g	503kcal / 20.5g	536kcal / 24.3g	549kcal / 21.3g	590kcal / 23.8g

日・曜	19日・木	20日・金	23日・月	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月	31日・火	食育ポイントマーク
献立名	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう おじつけのり きつねうどん さばとかいそうのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ピーマンいため まっちゃんクリーム	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいカレー フレンチサラダ	こくとろパン ぎゅうにゅう やさしいスープ だいずときゅうりのツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんの はりはり	コッペパン ぎゅうにゅう ワナンチスープ かつおとじゃがいものオーロラに ジュシーフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう もくじる じゃがいものそばろに	ごはん ぎゅうにゅう もくじる うのはないり でんぶ	学校給食のマークはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。
材料名	味付けのり 1袋 うす揚げ 1/2枚 砂糖 3 ごいくちしょうゆ 3 だし汁 10 うどん(冷凍) 55 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 9 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 1 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110	卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 はるさめ 5 うすくちしょうゆ 0.5 パセリ 4 うすくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.1 けずり節 2 でんぶん 1 けずり節 2 水 100	わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 25 えのきたけ 8 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.1 けずり節 2 水 120	精白米 65 おむぎ 10 水 90 鶏肉 15 調理ワイン 30 にんじん 20 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 しょうが 5 にんにく 4 綿実油 0.2 カレー粉 0.8 小麦粉 7 砂糖 3 けずり節 4 スープベース(丸鶏) 10 ウスターソース 4.5 ケチャップ 0.5 にんじん 1.5 りんご 0.4 にんにく 0.2 砂糖 0.2 ごしょう 1.2 ごしょう 85	コッペパン 1個 黒砂糖 8 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 塩 5 本みりん 0.1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50	卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 15 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 ごいくちしょうゆ 2 塩 2 本みりん 0.1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50	ワナンチの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.1 けずり節 2 水 120	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 11 いりこ 3 水 110	豆腐 40 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	【食育ポイントマーク】 学校給食のマークはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。
および使用量(g)	547kcal / 20.5g	547kcal / 21.4g	519kcal / 20.6g	603kcal / 21.6g	533kcal / 21.5g	540kcal / 22.3g	615kcal / 26.2g	515kcal / 20.2g	501kcal / 20.9g	

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー549kcal たんぱく質22.0g