

2022年(令和4年)5月分 学校給食献立表(中学校)第1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「学校給食用物資配合表」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	米飯 牛乳 利久汁 ◇鶏そぼろ きりざい	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 卵の花の煮つけ 赤しそ和え	玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー さばと大根のサラダ	コッペパン 牛乳 春雨とレタスのスープ ホキのフライ ◇コールスロー	鶏おこわ 牛乳 にらの味噌汁 切り干し大根の煮物	小型パン 牛乳 ◇いかとトマトのスパゲティ グリーンアスパラガスのソー	米飯(小盛) 牛乳 ◇トック 蓬わかめのきんぴら キムチ入りナムル	米飯 牛乳 ◇もずく卵のスープ 麻婆豆腐 鷹のふりかけ	コッペパン 牛乳 にんじんのポテージュ ごじゃこサラダ	米飯 牛乳 みそけんちん汁 ◇ひじきと大豆の煮物 小松菜のじゃこ炒め
材料名	うす揚げ にんじん ごぼう たまねぎ じゃがいも ねぎ みそ ねりごま すりごま けずり節 水	うす揚げ 卵◆ ふ たまねぎ にんじん ねぎ でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが 塩 本みりん けずり節 水	精白米 もち玄米 水 豚肉(親鶏) 鶏肉(西谷産) 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが 塩 本みりん 小麥粉 水	はるさめ 豚肉 酒 にんじん レタス(西谷産) ホキ 調理ワイン 塩 こしょう 小麥粉 水	精白米 もち米 鶏肉(親鶏) うすくちしょうゆ 酒 ひじき(乾燥) 干しいたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 水	スパゲティ いか◆ 調理ワイン セリール たまねぎ ホルトマド(冷凍) 生しいたけ みづば しめじ にんにく オリーブオイル トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	トック 鶏肉 にんじん だいこん たまねぎ 生しいたけ 卵◆ うすくちしょうゆ にんにく オリーブオイル トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	もずく 卵◆ たまねぎ にんじん ごまつな たまねぎ うすくちしょうゆ ごしょう でんぶん けずり節 米粉 水乳 スープベース(丸鶏)	鶏肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) にんじん ごぼう たまねぎ ホルトマド(水煮) 絹糸油 本みりん けずり節 水	じゃがいも にんじん だいこん ごぼう たまねぎ つきこんにゃく 絹糸油 みそ 本みりん けずり節 水
および使用量(g)	725kcal / 29.6g	690kcal / 28.2g	787kcal / 27.0g	705kcal / 25.7g	673kcal / 26.6g	717kcal / 28.3g	691kcal / 23.9g	691kcal / 30.0g	634kcal / 24.5g	678kcal / 26.5g

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	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ おじとじゃがいもの甘辛煮 ココアクリーム	米飯 牛乳 肉じゃが煮 あらめのしらすあえ	米飯 牛乳 ばち汁 鯉の煮付け 青菜の煮びたし	小型黒糖パン 牛乳 筑前煮 ◇ゴヤチャップルー ジュシーフルーツ	米飯 牛乳 筑前煮 ◇いかと蓬わかめの しそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇えびとチンゲンサイのスープ チリピーズ メロン白玉	米飯 牛乳 もすくの味噌汁 ◇にらたま きびなごのから揚げ	切り干し大根とコンの炊き込みご飯 牛乳 具汁 なすと豚肉の煮物	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタンラムチャウダー ひじきとごぼうのごまサラダ	学校給食の献立にはそれぞれ「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	うずら卵◆ わかめ(塩蔵) たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 けずり節 水	豚肉 酒 つぎこんにゃく じゃがいも たまねぎ にんじん さんどまめ 絹糸油 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 水	そうめんばち かまぼこ うす揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ けずり節 水	小型黒糖 黒砂糖 豚肉(ばら) 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが にんにく 酒 水 おきなわめん にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 水	鶏肉 厚揚げ 竹輪(煮込み用) 酒 じゃがいも にんじん ごぼう さんどまめ しょうが 絹糸油 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 水	えび◆ 酒 しめじ えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ うすくちしょうゆ こしょう けずり節 水	豆腐 もずく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ いりこ 酒 水	豆腐 もずく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ いりこ 酒 水	精白米 水 切り干し大根 さば(オイル漬け) にんじん しょうが うすくちしょうゆ 本みりん 塩	あさり◆ ペーロン 調理ワイン にんにく たまねぎ じゃがいも セロリ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ オリーブオイル 塩 ごしょう ごま油	あさり◆ ペーロン 調理ワイン にんにく たまねぎ じゃがいも セロリ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ オリーブオイル 塩 ごしょう ごま油
および使用量(g)	747kcal / 26.4g	685kcal / 24.9g	715kcal / 28.0g	876kcal / 30.8g	692kcal / 27.3g	688kcal / 27.9g	721kcal / 30.8g	654kcal / 25.7g	621kcal / 23.1g	日本各地の伝統的な料理を紹介。 兵庫県とその他の県は県名が入ります。	

◇…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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705kcal たんぱく質27.1g

ガミガミ献立

郷土料理

地産地消給食

【学校給食課からのお知らせ】
今年度の中学校食物アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。
牛乳：59円/個
パン：53円/個
米飯：34円/食
副食：150円(パン実施日)
169円(米飯実施日)