

令和4年度

5 月中学校予定献立表

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g)
2月	○	たけのこごはん みそ汁 かつおの照り焼き ブロッコリーのごまあえ かしわもち		米 じゃがいも ごま 砂糖 かしわもち	油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつおの照り焼き	たけのこ えだまめ にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし かんぴょう	813 38.9
6金	○	ツイストパン アンサンブルエッグ ホトルケチャップ 具だくさんスープ カラフルサラダ ハオイルクリームドレッシング	○	パン じゃがいも ドレッシング	アンサンブルエッグ ぶた肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ セロリー こまつな だいこん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パプリカ	861 31.6
9月	○	ごはん 八宝菜 しゅうまい 3個 茎わかめの中華和え	○	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 はるさめ ごま ごま油 砂糖	ぶた肉 いか えび 生揚げ しゅうまい くきわかめ	はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	832 34.7
10火	○	ごはん 鶏肉のキサンソース 野菜のミルクスープ グリーンサラダ 柑橘ドレッシング		米 油 油 ホワイトルウ ドレッシング	とり肉 フランクフルト ミルクカルシウム 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな ブロッコリー いんげん きゅうり キャベツ	860 36.4
11水	○	ごはん つみれ汁 あじのさんが焼き 五目きんぴら 青梅ゼリー	○	米 油 砂糖 ごま ごま油 青梅ゼリー	つみれ わかめ 生揚げ あじのさんが焼き ぶた肉 ひじき	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん パプリカ れんこん	831 35.2
12木	○	ジャーマンピラフ レバーカツ ポトルソース アスパラサラダ 野菜スープ	○	米 バター 油 油 砂糖 ごま じゃがいも 油	フランクフルト ミルクカルシウム 牛乳 レバーカツ ベーコン	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ アスパラガス ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな キャベツ セロリー	835 29.3
13金	○	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁 塩昆布サラダ		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも ごま油	ぶた肉 生揚げ わかめ みそ ツナ 塩昆布	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たけのこ にんじん ねぎ かぶ かぶの葉 こまつな キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	833 38.7
16月	○	ごはん ハンバーグデミグラスソース みそ汁 ビーンズサラダ 玉ねぎドレッシング		米 デミグラスソース ドレッシング	ハンバーグ 豆腐 わかめ みそ えだまめ てぼうまめ きんときまめ 大豆 ツナ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし	837 34.0
17火	○	ホット中華めん もやしラーメン 春巻き 切り干しだいこんの中華あえ		中華めん 油 かたくり粉 春巻き 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 生揚げ のり	にんにく しょうが ねぎ にら もやし たけのこ しなちく チンゲンサイ きくらげ 切り干しだいこん きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな	833 28.6
18水	○	ごはん さけのねぎみそ焼き かぶのみそ汁 ふきの五目煮		米 じゃがいも 油 砂糖	さけのねぎみそ焼き 豆腐 油揚げ みそ ぶた肉 さつま揚げ 凍り豆腐	かぶ かぶの葉 ねぎ たまねぎ こまつな にんじん ふき たけのこ いんげん こんにゃく	807 38.6
19木	○	ごはん 筑前煮 厚揚げの野菜あんかけ 磯香和え 刻みのり		米 油 さといも 砂糖 油 砂糖 かたくり粉 ごま	とり肉 ちくわ 生揚げ のり	にんじん ごぼう だいこん れんこん いんげん こんにゃく 干しいたけ えのきたけ さやえんどう たまねぎ キャベツ ほうれんそう こまつな もやし	821 35.6
20金	○	食パン いちごジャム トマトオムレツ チリコンカン コーン枝豆サラダ ノンオイルごまドレッシング	○	パン ジャム 油 小麦粉 ごま ドレッシング	トマトオムレツ ぶた肉 とり肉 だいず ミルクカルシウム ひじき	ニンニク にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ こまつな キャベツ パプリカ	842 34.7
23月	○	麦ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ 3個 もやしのゴマ風味	○	米 麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ぎょうざ ごま油	ぶた肉 みそ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら もやし きゅうり キャベツ ブロッコリー	825 33.5
25水	○	ごはん かわいいの抹茶揚げ 沢煮椀 野菜のごま醤油あえ		米 油 はるさめ ごま ごま油	かわいいの抹茶揚げ とり肉 生揚げ しらす干し	にんじん だいこんの葉 だいこん たけのこ ほうれんそう ねぎ かんぴょう キャベツ こまつな もやし きゅうり	821 36.3
26木	○	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ 青じそドレッシング 豆乳プリン	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	とり肉 大豆 ミルクカルシウム 茎わかめ わかめ つのまた しろみる 豆乳プリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん きゅうり もやし	829 27.7
27金	○	パインパン 肉だんごと野菜のスープ 野菜グラタン おかひじきのサラダ	○	パン はるさめ ごま油 ごま 砂糖 ごま油	肉だんご 野菜グラタン とり肉	干しいたけ にんじん はくさい もやし にら たけのこ おかひじき にんじん キャベツ こまつな だいこん	858 28.6
30月	○	ごはん ほきの利休焼き 肉じゃが かんぴょうのごま和え		米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま	ほきの利休焼き ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく ほうれんそう かんぴょう にんじん	833 35.3
31火	○	地粉うどん 豚肉とこんぶのうどん 野菜かき揚げ 切り干しだいこんとひじきのサラダ	○	地粉うどん かたくり粉 野菜かき揚げ 油 油	ぶた肉 油揚げ 凍り豆腐 こんぶ ひじき	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ 切り干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし	841 29.2

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量	B1	B2	C	(g)
学校給食中学生摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	834	16.2	24.5	120.8	3.3	463	5.4	513	0.74	0.65	49	7.4