

# 5月のきゅうしょくこんだてよていひょう

令和4年度  
矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場(矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。あらかじめ ご了承ください。 ※牛乳は毎日出ます。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価	
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		1kg†-kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(%)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(%)	食塩相当量(%)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま		
2月	むぎごはん					こめ	むぎ		614
	ビビンバのぐ(やきにく) (ナムル)	ぶたにく			しらたき しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら ごま		23.5
	ねぎとしょうがのスープ	ベーコン		ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		17.9
6金	ツナサンド(スライスまるパン) (ツナサラダ)			こまつな にんじん	ねぎ しょうが				1.7
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		パン		645
	もも				たまねぎ グリンピース		マヨネーズ		23.9
9月	だけのごはん(ごはん)					こめ			617
	(だけのごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だけのこ しいたけ グリンピース	さとう	あぶら		23.8
	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら		15.6
10火	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			2.3
	いちごクリームサンド(パン) (いちごクリーム)					パン			711
	やきそば	ぶたにく いか	なあくりん	にんじん	いちご	さとう			24.0
11水	きりほしだいこんのサラダ	ハム			キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら		28.1
	むぎごはん				きりほしだいこん きゅうり		マヨネーズ ごま		2.8
	ポークカレー	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら		678
12木	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん				19.7
	コールスローサラダ				キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		18.5
	いかてんどん(ごはん) (いかのてんぷら)	いか				こめ			2.8
13金	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	こめ	あぶら		679
	ゆばとわかめのみそしる	ゆば どうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	こむぎこ	あぶら		26.7
	アーモンドトースト					さとう	ごま		17.5
16月	やさしいりにくだんご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご	パン さとう	アーモンド バター		676
	ビーンズサラダ	ハム いんげんまめ		ブロッコリー	きゅうり	さとう	ごま		20.8
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		ドレッシング		33.6
17火	ごはん					こめ			2.7
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	こめ			610
	たくあんあえ			にんじん	たくあん キャベツ だいこん きゅうり	さとう			24.5
18水	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ にんにく	さとう	あぶら バター		15.9
	ミートソーススパゲティ (ミートソース)	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース		あぶら		637
	(スパゲティ)					スパゲティ			27.4
19木	はなやさいとコーンのサラダ			ブロッコリー アスパラガス	コーン カリフラワー				22.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.5
	キムたくごはん(むぎごはん) (キムたくごはんのぐ)	ぶたにく				こめ むぎ			657
20金	わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん	はくさい たくあん		ごまあぶら ごま		22.7
	あんじんフルーツ	みそ どうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	だけのこ えのこだけ ねぎ				18.1
	ごはん				かんびょう ねぎ				2.7
21火	コロケ	ぶたにく			たまねぎ	こめ			664
	ツナののりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし	じゃがいも パンこ	あぶら		21.1
	だいこんのみそしる	みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	さとう	ごま		20.9
22水	こくとうパン					パン			2.2
	フランクフルト	フランクフルト				さとう			618
	イタリアンサラダ		チーズ	ブロッコリー アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング		21.5
23木	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	たまねぎ コーン		バター		25.2
	ごはん					こめ			3.8
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		ピーマン	しょうが たまねぎ		あぶら		653
24火	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		22.8
	のっぺいじる			にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さとう	でんぷん		22.0
	しおラーメン(めん) (ラーメンスープ)	ぶたにく うすらたまご		にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん			1.9
25水	バンバンジーサラダ			にんじん	だいこん もやし きゅうり		ドレッシング		633
	チーズドック	たまご	チーズ			こむぎこ さとう			26.2
	ごはん					さとう			20.5
26木	さばのみそに にくじゃが	さば みそ		にんじん さやえんどう	たまねぎ しらたき しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		685
	ゆかりあえ	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ えだまめ ゆかり				25.3
	ごはん					こめ			19.1
27金	くるからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こめ			664
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	でんぷん	あぶら		25.5
	とうふとにらのスープ	とうふ ナルト		にら	ねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら		20.3
28土	バターロール					パン	マーガリン		2.3
	マカロニグラタン	とりにく ベーコン しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ			664
	じゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ		キャベツ もやし		ドレッシング		25.3
29日	アセロラゼリーあえ				みかん もも パイナップル アセロラ	さとう			25.0
	おやこどん(ごはん) (おやこどんのぐ)	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ			2.5
	そくせきづけ		こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう			626
30月	とうにゅうじたてのやさしいじる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも	あぶら		26.6
	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン			17.5
	きびなごカリフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも こめこ パンこ	あぶら		2.2
31火	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン もやし	さとう	ごまあぶら ごま		586
	カレーうどん	ぶたにく ナルト		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん			24.5
									20.6
								3.4	

※ 小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：20.0g 食塩相当量：2.0g  
(今月の平均) エネルギー：648kcal たんぱく質：23.9g 脂質：21.2g 食塩相当量：2.5g  
※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

給食めぐり  
～さくら市～

矢高レシビ

矢高レシビ