

令和4年
5月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
2	月	ご飯		ホキフライ キャベツ 焼きビーフン 鯉ポーロ	ホキ 卵 ベーコン 牛乳	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン	米 小麦粉 パン粉 油 ビーフン ごま油 鯉ポーロ	552	658	761
6	金	ご飯		かに玉 ブロッコリー はるさめの酢物 のり佃煮	卵 かにかま ハム のり佃煮 牛乳	たけのこ ねぎ しいたけ グリーンピース コーン ブロッコリー にんじん	米 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖 ごま	551	658	759
7	土	キーマカレー		ヨーグルト	牛豚ひき肉 えだまめ 大豆 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶	米 油 マーメレード	444	519	596
9	月	ピラフ		りんごのパパロア	えび ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん	米 バター りんごのパパロア	471	556	640
10	火	他人丼		スポンジケーキ	牛肉 卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖	528	628	724
11	水	チキンライス		オレンジゼリー	鶏肉 牛乳	たまねぎ グリンピース にんじん しめじ	米 バター 砂糖 ももゼリー	466	550	633
12	木	牛丼		ミニたい焼き	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ	米 糸こんにやく 砂糖 ミニたい焼き	504	598	689
13	金	焼きそば		ホワイトミニ	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん ねぎ	焼きそば麺 油	470	565	639
14	土	ハヤシライス		いちごタルト	牛肉 牛乳	たまねぎ しめじ	米 いちごタルト	542	642	742
16	月	ご飯		焼きとり キャベツ・にんじん ジャーマンポテト がんも煮	鶏肉 ベーコン がんもどき かまぼこ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも バター	559	666	768
17	火	ご飯		牛肉ともやしのブルコギ風 揚げ出し豆腐 小松菜のごまあえ	牛肉 木綿豆腐 牛乳	もやし たまねぎ ねぎ 小松菜	米 ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖	547	652	752
18	水	食パン		鮭のチーズサンドフライ キャベツ・パセリ スパゲティサラダ ももゼリー チョコレートスプレッド	鮭 チーズ 卵 ハム 牛乳	キャベツ パセリ きゅうり にんじん コーン	食パン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ ももゼリー チョコレートスプレッド	560	670	776
19	木	菜めし		八宝菜 杏仁風プリン きゅうりと油あげの酢物	豚肉 いか 油あげ 牛乳	たけのこ 白菜 ヤングコーン きぬさや だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 杏仁風プリン	563	669	778
20	金	ご飯		白身魚のピリカサソースかけ さやいんげん・コーン ひじきと野菜の炒め煮 ミックスフルーツ	白身魚(メルルーサ) ひじき 豚肉 牛乳	さやいんげん コーン にんじん たけのこ ピーマン しょうが 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	551	656	757
23	月	わかめご飯		筑前煮 三色ナムル ストロベリーフレッシュ	鶏肉 ちくわ 焼豚 牛乳	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん ほうれん草 ねぎ もやし しょうが にんにく	米 砂糖 ごま油 ごま ストロベリーフレッシュ	546	648	749
24	火	ご飯		酢豚 キャベツのおかかあえ ふりかけ	豚肉 かつおぶし ふりかけ 牛乳	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	548	656	759
25	水	ロールパン		タンドリーチキン キャベツ・にんじん 和風スパゲティ りんご	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ しめじ りんご	ロールパン 砂糖 スパゲティ	545	651	753
26	木	カレーライス		カラフルサラダ はちみつレモンゼリー チーズキッス	牛肉 ハム チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン パプリカ	米 ごまドレッシング じゃがいも はちみつレモンゼリー	593	709	820
27	金	ご飯		さんまのかば焼き ブロッコリー じゃがいもの煮物 枝豆	さんま 豚肉 牛乳	ブロッコリー たまねぎ 枝豆 グリーンピース にんじん	米 じゃがいも 砂糖	560	667	772
28	土	親子丼		カエデの実	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 カエデの実	490	581	668
30	月	ご飯		うま煮 パンサンスー ハニーピーナッツ	豚肉 厚揚げ 錦糸卵 ハム 牛乳	にんじん だいこん きゅうり さやいんげん	米 さといも こんにやく 砂糖 はるさめ ピーナッツ	556	666	769
31	火	ご飯		マーボー豆腐 中華サラダ 揚げぎょうざ	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ぎょうざ 豚肉 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり ほうれん草 コーン	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	574	687	796