



令和4年5月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀物 いも・砂糖	油脂・種実	
2	月	ご飯	牛乳					米	792
		かつおのおかか煮	かつお	牛乳				砂糖	
		かおりあえ			だいこん	はくさい きゅうり			
		かきたま汁	たまご かまぼこ 豆腐		にんじん	えのきたけ ねぎ		でんぷん	
		かしわもち						かしわもち	
6	金	ご飯	牛乳					米	767
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン		でんぷん 砂糖	
		梅風味あえ			赤しそ	もやし きゅうり うめ			
		豆乳入りみそ汁	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん	ねぎ だいこん			
9	月	麦ご飯	牛乳					米 大麦	744
		カレー	ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも	
		カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり キャベツ コーン		野菜ドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			
10	火	ご飯	牛乳					米	824
		ハンバーグのおろしソース	ふた肉 とり肉			だいこん たまねぎ		砂糖 でんぷん	
		春のきんぴら	ふた肉		にんじん さやいんげん	うど ごぼう		砂糖	
		若竹汁	豆腐 たら	しらす わかめ		たけのこ えのきたけ ねぎ		でんぷん	
11	水	大根菜ご飯	牛乳		大根菜			米	770
		厚焼き玉子	たまご					油	
		即席漬け				はくさい 大根漬け		ごま	
		肉じゃが	ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが		じゃがいも 砂糖	
12	木	サンドイッチロールパン	牛乳					パン	873
		ツナマヨサンド	ツナ			キャベツ きゅうり		砂糖	
		アスパラガスのシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン		じゃがいも	
		アセロラゼリー						アセロラゼリー	
13	金	ご飯	牛乳					米	872
		しゅうまい(3個)	ふた肉 とり肉			たまねぎ		パン粉 小麦粉	
		パンサンスー				きゅうり キャベツ		はるさめ 砂糖	
		マーボー豆腐	豆腐 ふた肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ		砂糖 でんぷん	
16	月	ご飯	牛乳					米	724
		さばの八丁みそ煮	さば	みそ				砂糖	
		こまつなのおひたし			こまつな にんじん	えのきたけ		砂糖	
		もずく汁	うすら卵 豆腐	もずく		たまねぎ ねぎ		でんぷん	
17	火	中華めん	牛乳					中華めん	746
		野菜たっぷり塩ラーメン	ふた肉 なた		にんじん	たけのこ はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく			
		愛知の揚げぎょうざ(3個)	ふた肉		にんじん	たまねぎ れんこん		でんぷん 小麦粉	
		だいこんのナムル				だいこん きゅうり		砂糖	
		乾燥小魚		小魚					
18	水	玄米ご飯	牛乳					米 玄米	843
		まめまめハヤシライス	ふた肉 大豆 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり キャベツ コーン		ごまドレッシング	
		キャンディチーズ(2個)		チーズ					
19	木	クロスロールパン	牛乳					パン	779
		オムレツ	たまご					油	
		ジャーマンポテト	ウインナー			たまねぎ		じゃがいも	
		春野菜のスープ	ベーコン		にんじん バセリ アスパラガス	たまねぎ		マカロニ	
20	金	わかめご飯	牛乳	わかめ				米	705
		きびなごの南蛮漬け	きびなご			たまねぎ		砂糖 でんぷん	
		いんげんのごまあえ			さやいんげん			砂糖	
		ぼっかけ汁	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 干ししいたけ ねぎ		さといも	
23	月	ご飯	牛乳					米	768
		ピピンパの具(肉・野菜・玉子)	ふた肉 たまご		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし		砂糖	
		キムチスープ	たら いか 豆腐 みそ			はくさいキムチ はくさい えのきたけ ねぎ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
24	火	白玉うどん	牛乳					白玉うどん	716
		和風カレーうどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ		ルウ	
		ししゃもフライ(3個)	ししゃも					パン粉 小麦粉	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし		砂糖	
25	水	ご飯	牛乳					米	738
		厚揚げのごまみそがけ	厚揚げ みそ					砂糖	
		こがねあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン		砂糖	
		沢煮わん	ふた肉		にんじん	干ししいたけ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ			
26	木	小型ロールパン	牛乳					パン	815
		焼きそば	ふた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ		焼きそばめん	
		ウインナー	ウインナー						
		フルーツポンチ				パイナップル もも		いちごゼリー メロンゼリー	
27	金	ご飯	牛乳					米	760
		親子煮	たまご とり肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん みつば	たまねぎ		砂糖 でんぷん	
		しらすあえ		しらす		キャベツ もやし		砂糖	
		プチゼリー(2個)						プチゼリー	
30	月	ご飯	牛乳					米	755
		愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん		小麦粉	
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ			切り干しだいこん きゅうり コーン		砂糖	
		八宝湯(ハッポウタン)	ふた肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 干ししいたけ ねぎ		でんぷん	
31	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	892
		あんかけスパ風ソフトめん	ウインナー ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ		砂糖 でんぷん	
		キャベツ入りミンチカツ	牛肉 ふた肉			キャベツ たまねぎ		パン粉 小麦粉	
		こんにゃくサラダ			こまつな	こんにゃく もやし コーン		和風ドレッシング	

★5月は色々な「魚」が登場します。魚の栄養をしっかり摂りましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。