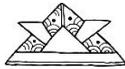


2022年



5月 学校給食 予定献立表

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
6 金	★牛乳	★牛乳				745	25.0
	中華ちまき風ご飯	鶏肉	人参 生姜 たけのこ 干し椎茸	米 もち米 ごま油 三温糖	オイスターソース		
	手作りキムチ春巻き	豚肉	白菜キムチ もやし	春雨 ごま油 春巻きの皮 でん粉 小麦粉 サラダ油			
	若竹汁	豆腐 わかめ	たけのこ 小松菜 人参 干し椎茸		だし(鯉・昆布)		
	★柏もち				★柏もち		
9 月	★牛乳	★牛乳				713	26.8
	ご飯			米			
	(手作りのりつくだ煮)	のり		三温糖			
	厚焼き玉子	厚焼き玉子					
	ポテトサラダ	チーズ	人参 きゅうり コーン	じゃが芋	マヨネーズ風味調味料		
豚汁	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)			
10 火	★牛乳	★牛乳				900	30.6
	カレー南蛮 (★地粉うどん)			★地粉うどん			
	(汁)	鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 長葱	サラダ油 三温糖	南蛮カレールウ だし(鯉節・昆布)		
	かぼちゃと大豆の甘辛揚げ	大豆	かぼちゃ	サラダ油 三温糖	赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)		
	フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶	白玉団子 グラニュー糖 黒砂糖			
11 水	★牛乳	★牛乳				774	33.7
	ご飯			米			
	魚と豆腐のチリソース	ほき(でん粉付き) 豆腐	玉葱 にんにく 生姜 グリーンピース	サラダ油 ごま油 三温糖	トマトケチャップ トウバンジャン		
	肉団子スープ	肉団子	白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ	ごま油	ガラボン(豚骨)		
	河内晩柑		河内晩柑				
12 木	★牛乳	★牛乳				875	32.0
	わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦			
	鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	長葱 生姜	小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖 ごま油			
	浅漬け	昆布	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜				
	なめこのみそ汁	豆腐	なめこ 長葱 三つ葉		赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)		
13 金	★牛乳	★牛乳				709	28.4
	(★ピタパン)			★ピタパン			
	ピタサンド (チリコンカン)	大豆 金時豆 手亡豆 枝豆 豚肉 ベーコン 大豆ミート	玉葱 人参 パセリ にんにく トマト缶 ソテーオニオン トマトペースト	オリーブ油 三温糖	パプリカ 加-粉 トマトケチャップ 刻みパ 中濃ソース 刻みパ 中濃ソース		
	青のりポテト	のり		じゃが芋 サラダ油	辛子 マヨネーズ風味調味料		
	ごぼうサラダ		きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま			
16 月	★牛乳	★牛乳				734	31.2
	東松山 (麦ご飯)			米 麦			
	やきとり丼 (具)	豚肉	にんにく 生姜 長葱	三温糖 ごま ごま油	赤みそ トウバンジャン		
	はりはり漬け	昆布	きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま			
	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ	玉葱	じゃが芋	赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)		
17 火	★牛乳	★牛乳				767	28.0
	ご飯			米			
	酢豚	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸	小麦粉 米粉 サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉	トマトケチャップ		
	ワンタンスープ		もやし 白菜 たら 長葱 人参 きくらげ	ワンタン皮 ごま油	ガラボン(豚骨)		
18 水	★牛乳	★牛乳				802	25.6
	二色 (プレーン)			子どもパン サラダ油 グラニュー糖			
	揚げパン (抹茶)	きな粉		子どもパン サラダ油 三温糖	抹茶		
	ポトフ	ウィンナー	玉葱 キャベツ 人参 かぶ セロリ	じゃが芋	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー		
	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト	みかん缶 パイン缶	グラニュー糖			

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
19 木	★牛乳	★牛乳				723	31.4	
	山菜ご飯	さつまいも揚げ	人参 干し椎茸 山菜みみわらび しめじ なめこ	米 もち米 こんにゃく 三温糖	だし(昆布)			
	かつお和風フライ	かつおフライ		サラダ油	練り梅			
	梅おかか和え	鯉節	キャベツ 小松菜 人参		赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)			
	さつまい	鶏肉	大根 人参 長葱	さつまい こんにゃく サラダ油				
20 金	★牛乳	★牛乳				826	29.2	
	ごま豆乳 担々麺	(★中華麺) (汁)		★中華麺				
	大学芋	豚肉 大豆ミート 豆乳	生姜 にんにく もやし 長葱 チンゲン菜 干し椎茸	三温糖 ごま油 練りごま ラー油	がら(豚骨) 京桜みそ 赤みそ トウバンジャン オイスターソース			
	冷凍みかん		冷凍みかん	さつまい サラダ油 三温糖 ごま				
23 月	★牛乳	★牛乳				797	36.5	
	ご飯			米				
	ささみ磯辺フライ	鶏肉 のり		小麦粉 パン粉 サラダ油	中濃ソース			
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう 人参	こんにゃく 三温糖	赤みそ 白みそ だし(鯉節・昆布)			
	すいとん	豚肉	大根 人参 長葱 小松菜 しめじ	すいとん サラダ油				
24 火	★牛乳	★牛乳				748	29.9	
	ビビンバ	(肉入りご飯) (ナムル)	豚肉	にんにく 生姜 大豆もやし 大根 ほうれん草 人参 生姜 にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま			トウバンジャン
	大豆と小魚の青のり風味	大豆 煮干し のり		サラダ油				
	餃子スープ	水餃子	もやし 白菜 たら 長葱 人参 さくらげ	ごま油	ガラボン(豚骨)			
25 水	★牛乳	★牛乳				812	27.4	
	はちみつレモントースト		レモン果汁	食パン バター はちみつ グラニュー糖				
	ウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 金時豆 手羽豆 枝豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト にんにく トマト缶 グリンピース	じゃが芋 オリーブ油	トマトケチャップ			
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖				
	★ヨーグルト	★ヨーグルト						
26 木	★牛乳	★牛乳				712	24.3	
	枝豆ご飯		枝豆	米 もち米	だし(昆布)			
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鯉節・昆布)			
	わかめときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり	三温糖				
27 金	★牛乳	★牛乳				763	27.5	
	トマト スパゲッティ	(スパゲッティ) (ソース)	鶏肉	玉葱 ビーツ にんにく しめじ なす トマト缶 トマトピューレ トマト-スト	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油 三温糖			トマトケチャップ ローリエパウダー
	かぼちゃコロック			かぼちゃコロック サラダ油	中濃ソース			
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり ビーツ じゃ レモン果汁 ソテーオニオン	サラダこんにゃく 三温糖 オリーブ油				
	★柑橘ジュレ				★柑橘ジュレ			
30 月	★牛乳	★牛乳				714	31.2	
	ご飯			米				
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	長葱 生姜 にんにく グリーンピース	ごま油 でん粉	赤みそ トウバンジャン オイスターソース			
	春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 さくらげ	春雨	ドレッシング			
31 火	★牛乳	★牛乳				720	24.7	
	パプリカライスの クリームソースかけ	(パプリカライス) (クリームソース)	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム			パプリカパウダー
	海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま				
	フルーツミックス		みかん缶 パイン缶		はちみつレモンゼリー カクテルゼリー			
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米					平均		
18	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					769	29.1	