

令和4年 5月

# 学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

| 日曜日 | こんだて          |    |  | 食品と働き                         |   |   | 栄養価              |              |
|-----|---------------|----|--|-------------------------------|---|---|------------------|--------------|
|     | しゅしょく         | 牛乳 | おかず  | 血・肉・骨などの体をつくる(赤)              | 熱や力になる(黄)                                       | 体の調子をととのえる(緑)   | エネルギー kcal       | たんぱく質 g      |
| 2月  | たけのごはん        | 牛乳 | コーンとえだまめかまぼこ①①②<br>しおこんぶあえ<br>よもぎだんご             | 牛乳 とりにく<br>油あげ かまぼこ<br>こんぶ    | こめ 油 さとう<br>ごま油<br>よもぎだんご                       | にんじん・たけのこ・グリーンピース<br>しいたけ・キャベツ・ほうれんそう<br>よもぎ                              | (小)646<br>(中)827 | 24.1<br>33.9 |
| 6金  | むぎごはん         | 牛乳 | チキンカレー<br>ツナサラダ<br>おちゃプリン                        | 牛乳 とりにく<br>シーチキン              | こめ むぎ 油 さとう<br>じゃがいも おちゃプリン<br>ノンエッグマヨネーズ カレールウ | にんじん・たまねぎ・トマト<br>にんにく・しょうが・キャベツ<br>きゅうり・ブロッコリー                            | 686<br>878       | 27.8<br>39.1 |
| 9月  | ごはん           | 牛乳 | さいのくになつとう<br>にくじゃが<br>うめかつおあえ                    | 牛乳 なつとう<br>ぶたにく かつおぶし         | こめ 油 さとう<br>じゃがいも しらたき                          | にんじん・たまねぎ・いんげん<br>もやし・キャベツ・きゅうり<br>うめぼし                                   | 638<br>817       | 27.9<br>39.3 |
| 10火 | ツイストパン        | 牛乳 | スパゲッティミートソース<br>アンサンブルエッグ<br>レモンゼリーポンチ           | 牛乳 ぶたにく<br>たまご チーズ            | ツイストパン じゃがいも<br>スパゲッティ さとう<br>レモンゼリー            | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが<br>セロリ・マッシュルーム・パセリ<br>トマト・みかん・パイナップル・もも               | 672<br>860       | 25.8<br>36.3 |
| 11水 | ごはん           | 牛乳 | ほうれんそうのみそしる<br>さばのしょうがに<br>しゃくしなのいためもの           | 牛乳 とうふ みそ<br>さば ぶたにく          | こめ 油 さとう<br>ごま                                  | にんじん・だいこん・ほうれんそう<br>ねぎ・しょうが・キャベツ・しゃくしな                                    | 668<br>855       | 25.3<br>35.6 |
| 12木 | シュガーあげパン      | 牛乳 | オニオンスープ<br>ミートボール②②③<br>きんごまごぼうサラダ               | 牛乳 ベーコン<br>ミートボール             | コッペパン 油<br>さとう ごま<br>マヨネーズ                      | にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ<br>ほうれんそう・キャベツ・ごぼう                                     | 663<br>848       | 18.9<br>26.6 |
| 13金 | 地粉うどん         | 牛乳 | さんさいうどんしる<br>イカフリッター②<br>こまつなしょうがじょうゆあえ          | 牛乳 とりにく<br>かまぼこ<br>イカフリッター    | 地粉うどん 油 さとう                                     | にんじん・たまねぎ・しいたけ・しょうが<br>さんさい(ぜんまい・わらび)たけのこ・ふき・えのき<br>きくらげ・キャベツ・こまつな・もやし・ねぎ | 643<br>823       | 25.1<br>35.3 |
| 16月 | げんまいいり<br>ごはん | 牛乳 | わかめスープ<br>ぎょうざ②②③<br>ぶたキムチいため                    | 牛乳 とうふ<br>わかめ ぎょうざ<br>ぶたにく    | こめ 油 さとう<br>ごま ごま油                              | にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ<br>はくさい・もやし・にら   | 644<br>824       | 22.5<br>31.7 |
| 17火 | しよくパン         | 牛乳 | マーレードジャム<br>やさいスープ<br>とりにくのバーベキューやき<br>コールスローサラダ | 牛乳 ベーコン<br>とりにく               | しよくパン 油 さとう<br>マーレードジャム<br>コールスロートレッシング         | にんじん・たまねぎ・はくさい<br>ほうれんそう・レモン・りんご<br>にんにく・しょうが・キャベツ<br>きゅうり・とうもろこし         | 645<br>826       | 27.6<br>38.9 |
| 18水 | チキンピラフ        | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>オーロラサラダ<br>アセロラゼリー                   | 牛乳 とりにく<br>コロッケ               | こめ 油 さとう<br>サウザンアイランド・トレッシング<br>アセロラゼリー         | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム<br>とうもろこし・かぼちゃ・カリフラワー<br>いんげん・きゅうり・キャベツ                 | 650<br>832       | 20.2<br>28.4 |
| 19木 | ごはん           | 牛乳 | ふりかけ<br>たまねぎのみそしる<br>さわらのてりやき<br>キャベツのいそかあえ      | 牛乳 油揚げ<br>みそ さわら<br>のり ふりかけ   | こめ 油 さとう  | にんじん・たまねぎ・しいたけ<br>しめじ・こまつな・ねぎ・ほうれんそう<br>キャベツ・きゅうり                         | 645<br>826       | 25.5<br>35.9 |
| 20金 | むぎごはん         | 牛乳 | ポークハヤシ<br>ポテトサラダ<br>げんきヨーグルト                     | 牛乳 ぶたにく<br>ヨーグルト              | こめ むぎ 油 さとう<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>ノンエッグマヨネーズ でんぷん   | にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ<br>にんにく・しょうが・マッシュルーム<br>えのき・キャベツ・きゅうり・とうもろこし           | 670<br>857       | 26.7<br>37.6 |
| 23月 | あおなごはん        | 牛乳 | とんじる<br>グリルチキン<br>れんこんとひじきのごまあえ                  | 牛乳 ぶたにく<br>油揚げ みそ<br>とりにく ひじき | こめ 油 さとう<br>さといも こんにやく<br>ごま                    | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ<br>ほうれんそう・キャベツ・れんこん<br>きゅうり・あおな                          | 642<br>822       | 26.3<br>37.0 |
| 24火 | くろパン          | 牛乳 | はくさいのクリームスープ<br>しろみざかなフライ<br>フレンチサラダ             | 牛乳 ぶたにく<br>ウインナー<br>ホキ        | くろパン 油 さとう<br>シチュールウ<br>フレンチドレッシング              | にんじん・たまねぎ・はくさい・いんげん<br>しめじ・キャベツ・カリフラワー<br>きゅうり・とうもろこし                     | 662<br>847       | 24.4<br>34.4 |
| 25水 | ごはん           | 牛乳 | マーボードーフ<br>パンサンスー<br>あまなつフレッシュゼリー                | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ みそ<br>だいた      | こめ 油 さとう<br>でんぷん はるさめ<br>ごま油 あまなつゼリー            | にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ<br>にら・にんにく・しょうが・もやし<br>きゅうり・きくらげ                      | 639<br>818       | 24.5<br>34.5 |
| 26木 | ごはん           | 牛乳 | とりにくとたけのこのにも<br>しろごまつくね②②③<br>ほうれんそうのからしあえ       | 牛乳 とりにく<br>あつあげ<br>つくね        | こめ 油 さとう<br>こんにやく ごま                            | にんじん・たまねぎ・だいこん・たけのこ<br>しょうが・ほうれんそう・キャベツ<br>きゅうり                           | 669<br>856       | 26.8<br>37.7 |
| 27金 | 中華めん          | 牛乳 | しょうゆラーメンしる<br>たこやき②②③<br>あおなとじゃこのサラダ             | 牛乳 ぶたにく<br>たこやき<br>わかめ じゃこ    | 中華めん 油 さとう<br>ごま油 ごま                            | にんじん・もやし・はくさい・しなちく<br>こまつな・キャベツ・とうもろこし                                    | 638<br>817       | 26.1<br>36.8 |
| 30月 | ごはん           | 牛乳 | キャベツのみそしる<br>たらいそべたつたあげ<br>きりぼしだいこんのいために         | 牛乳 みそ<br>たら 油あげ<br>ぶたにく       | こめ 油 さとう<br>こんにやく                               | にんじん・キャベツ・えのき・しめじ<br>ねぎ・きりぼしだいこん・いんげん<br>しいたけ                             | 649<br>831       | 24.6<br>34.6 |
| 31火 | こどもパン         | 牛乳 | レタスとたまごのスープ<br>ハンバーグマトソース<br>マカロニサラダ             | 牛乳 たまご<br>ハンバーグ               | こどもパン 油 さとう<br>でんぷん マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ          | にんじん・たまねぎ・カリフラワー<br>しめじ・レタス・トマト・マッシュルーム<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし               | 644<br>824       | 24.5<br>34.5 |

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の秩父郡市産野菜  
○しめじ ○きゅうり

《お知らせ》  
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが  
先月分はすべて不検出でした。