

令和4年5月

学校給食献立予定表

鳩山町立学校給食センター

日	曜	献立名			主な食品		食品名	栄養量			
		主食	牛乳	おかず	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (白い食品)		体の調子を整えるもの (みどりの食品)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	エネルギー Kcal
2	月	すめし	牛乳	おろしパン、バーガー、 たけのこごはんのぐ こどもの目せりー	牛乳、パン、 バナナ、 あぶらあげ 豆腐、 えびボール	すめし、 せりー	たんじん、 だいいん、 たまねぎ、 こまつな	700	29.0	868	33.2
6	金	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク、 チキンのレモンハーブやき (小3以下1、小4以上2、中3)、 アスパラサラダ(ドレッシング付)	牛乳、 ぶたにく、 チキンのレモンハーブやき、 なまぐりー、 チーズ、 スキムミルク	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 ドレッシング	たんじん、 キャベツ、 あかピーマン、 グリーンアスパラガス、 たまねぎ	675	22.1	879	27.8
9	月	ごはん	牛乳	さわにわん(小1、中2)、 にくだんご(小1、中2)、 きりほしだいいんのいために	牛乳、 ぶたにく、 あぶらあげ 豆腐	ごはん、 あぶら、 さとう	たんじん、 きりほしだいいん、 えだまめ、 ごぼう、 ねぎ	598	22.6	802	28.8
10	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	もやし、 ラーメンスープ、 あげシューマイ(小2、中3)、 ナムル(ドレッシング付)	牛乳、 ぶたにく、 みそ、 シューマイ	ホットちゅうかめん、 あぶら、 さとう、 ドレッシング	たんじん、 もやし、 キャベツ、 ほうれんそう、 しょうが、 にんにく、 ホーローコン	606	24.4	783	30.7
11	水	わかめごはん	牛乳	ぶたじる、 あつやきたまご、 ヨーグルト	牛乳、 あつやきたまご、 豆腐、 みそ、 ヨーグルト	わかめ、 ごはん	たんじん、 ごぼう、 だいいん、 こんにゃく、 ねぎ	641	25.6	792	29.3
12	木	くろパン	牛乳	インディアンスパゲティ、 フルーツポンチ、 キャンディーチーズ(小2、中3)	牛乳、 ぶたにく、 チーズ	くろパン、 あぶら、 ナタデココ、 ゼリー、 スパゲティ	たんじん、 たまねぎ、 セロリ、 ピーマン、 おうとう、 はくとう、 りんご、 ラ・フランス	672	22.3	907	28.7
13	金	ごはん	牛乳	かきたまじる、 はるまき、 ひじきのオイスターいため	牛乳、 ぶたにく、 ひじき、 とりにく、 豆腐、 わかめ	ごはん、 あぶら、 でんぷん	たんじん、 しょうが、 にんにく、 たけのこ、 ピーマン、 あかピーマン、 ねぎ	629	23.9	780	28.1
16	月	ごはん	牛乳	シエルクカロニとやさいのスープ、 ぶたにくのオムネー、 ズイいたため、 のりごまふりかけ	牛乳、 ぶたにく、 ペーコン、 のり	ごはん、 あぶら、 さとう、 マヨネーズ、 マカロニ、 ごま	たんじん、 たまねぎ、 ピーマン	675	23.4	856	27.8
17	火	じこなうどん	牛乳	さんさいじる、 ちくわのまつちやあげ(小1、中2)、 もやしのサラダ(ドレッシング付)	牛乳、 ちくわ、 とりにく、 あぶらあげ こんぶ	じこなうどん、 あぶら、 さとう、 ドレッシング、 マカロニ、 ごま	たんじん、 こまつな、 もやし、 さんさい、 ほうれんそう、 ねぎ	580	23.3	795	29.8
18	水	ごはん	牛乳	ビーフステーキ、 ジャムボロビシシューマイ (小1、中2)、 ピリカラみそどんのぐ、 ポトフ	牛乳、 えびシューマイ、 ぶたにく、 みそ、 とりにく	ごはん、 あぶら、 さとう、 でんぷん、 ピーマン	たまねぎ、 たんじん、 こまつな、 キャベツ、 チンゲンサイ、 キャベツ	615	26.8	813	33.9
19	木	きなこ あげパン	牛乳	ほうれんそうとコーンのソテー、 アーモンドごまいため	牛乳、 きなこ、 ペーコン、 ぶたにく、 ごまかな	コッペパン、 あぶら、 さとう、 じゃがいも	ほうれんそう、 ホーローコン、 たんじん、 たまねぎ、 キャベツ	643	25.5	795	30.2
20	金	ごはん	牛乳	にくじゃが、 さんまのおかか、 のりのつくだに	牛乳、 ぶたにく、 さんまのおかか、 ごま、 あげ	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さとう	たんじん、 たまねぎ、 しょうが、 しらたき	668	25.7	826	29.1
23	月	ごはん	牛乳	ぐだくさんじる、 メンチカツ(ソース)、 ごまつなのごまいため	牛乳、 メンチカツ、 とりにく、 あぶらあげ	ごはん、 あぶら、 さとう、 ごま、 じゃがいも	たんじん、 こまつな、 キャベツ、 ごぼう、 だいいん、 こんにゃく、 ねぎ	674	23.5	824	27.0
24	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ、 さいのくにくまん、 きゅうりのさつぱりつけ	牛乳、 ぶたにく、 みそ	ホットちゅうかめん、 あぶら、 にんじん、 さとう	たんじん、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 ホーローコン、 たまねぎ	659	26.0	796	30.7
25	水	ごはん	牛乳	どうふのちゅうかに、 ホキのなんばんつけ	牛乳、 ホキ、 豆腐	ごはん、 あぶら、 でんぷん、 さとう	たまねぎ、 たけのこ、 にんじん、 しょうが、 ねぎ	657	29.2	818	33.4
26	木	ナン	牛乳	コーンスープ、 スラッピージョー、 キャベツとにんじんのサラダ (ドレッシング付)	牛乳、 ぶたにく、 だいず、 ペーコン、 チーズ、 なまぐりー、 ム	ナン、 あぶら、 さとう、 じゃがいも、 ドレッシング	たまねぎ、 えだまめ、 にんにく、 キャベツ、 にんじん、 ホーローコン	678	25.9	834	30.8
27	金	むぎごはん	牛乳	ホークカシュー、 フロッコリー、 サラダ(ドレッシング付)、 ミニせりー(小1、中2)	牛乳、 ぶたにく、 チーズ、 レバー、 そぼろ、 スキムミルク	むぎ、 ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さとう、 ドレッシング、 ゼリー	たんじん、 キャベツ、 ホーローコン、 フロッコリー、 しょうが、 にんにく、 たまねぎ	686	20.4	902	24.5
30	月	ごはん	牛乳	ピリカラみそしる、 スタミナやきにく、 とうにゅうプリンタルト	牛乳、 ぶたにく、 豆腐、 みそ	ごはん、 あぶら、 さとう、 タルト、 じゃがいも	たんじん、 たまねぎ、 しょうが、 しらたき、 ピーマン、 もやし、 こんにゃく、 ねぎ	710	25.4	879	30.1
31	火	ソフトめん	牛乳	ミートソース、 からあげ、 (小3以下1、小4以上2)、 ミックスゼリー	牛乳、 からあげ、 ぶたにく、 とりにく、 チーズ	ソフトめん、 あぶら、 ゼリー、 ナタデココ、 パン	たんじん、 にんにく、 たまねぎ	764	35.0	921	40.7
19	回						今月の栄養摂取量	659	25.3	835	30.2
							学校給食摂取基準	650	21~32	830	27~41

☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。  
☆本字の食品は鳩山産の食材を使っています。