

令和4年 5月分

中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金						
2	エネルギー 756 kcal	たんぱく質 29.7 g	しつ 20.1 g	3	憲法記念日				4	みどりの日				5	こどもの日				6	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 36.2 g	しつ 19.2 g
ごはん 牛乳 ヨーグルト・レーズン いわしのしょうが煮 白菜のおかか和え キャベツと厚揚げのみそ汁																コッペパン いちごジャム いかのスペイン揚げ ほうれん草とハムのソテー ミネストラスープ 牛乳						
9	エネルギー 852 kcal	たんぱく質 34.2 g	しつ 24.0 g	10	エネルギー 833 kcal	たんぱく質 30.4 g	しつ 27.4 g	11	エネルギー 829 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 22.8 g	12	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 29.9 g	しつ 18.7 g	13	エネルギー 736 kcal	たんぱく質 28.7 g	しつ 16.4 g			
鶏そぼろごはん 牛乳 しゃもの天ぷら キャベツのごま和え 里芋とえのきのおつゆ				イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン				わかめごはん 牛乳 ポテトコロッケ ピリカラきゅうり たまごスープ いちご				ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け りんごゼリー				バーガーパン はち餅乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ						
16	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 29.7 g	しつ 27.7 g	17	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 35.5 g	しつ 29.2 g	18	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 32.8 g	しつ 20.6 g	19	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 35.8 g	しつ 21.4 g	20	エネルギー 866 kcal	たんぱく質 37.6 g	しつ 28.2 g			
ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのごまみそ和え 青菜のわらじ汁				コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため プロセスチーズ グリーンピースポタージュ				ごはん 牛乳 ツナたまごぶどうミニゼリー もやしのナムル わかめスープ				ごはん 牛乳 鶏南蛮・タルタルソース 小松菜とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁				コッペパン 牛乳 クリームシチュー コーンと枝豆のソテー ツナサラダ ヨーグルト						
23	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 25.2 g	しつ 14.5 g	24	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 31.3 g	しつ 22.9 g	25	エネルギー 977 kcal	たんぱく質 41.1 g	しつ 29.7 g	26	中間テスト				27	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 33.1 g	しつ 21.3 g		
ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳				黒糖パン 牛乳 アジのフライ キウイフルーツ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら 豆と野菜のスープ				ごはん 牛乳 竹輪の天ぷら マカロニサラダ 小魚ナッツ みそ汁 梅ぶりかけ								コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ ジュリエンスープ						
30	エネルギー 908 kcal	たんぱく質 27.5 g	しつ 22.4 g	31	エネルギー 882 kcal	たんぱく質 31.6 g	しつ 31.6 g	6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します!														
カレーライス はち餅乳 ゆでキャベツ もやしのごま和え 粉豆腐ドーナツ				なすとベーコンのスパゲティー 豆のごまマヨ和え にんじんポタージュ 牛乳 ヨーグルト				5/11 北浦 結姫乃				5/18 高田 晴				5/20 藤井 心						
好きなものといえようバランスを考えました				ツナたまを入れて少し中華風にしました				自分が好きな物をいれたりしました みんなが好きなものもいれてみました				ちゃんと主食、主菜、副菜をそろえた献立です ぜひえらんでみてください										

[illegible]