



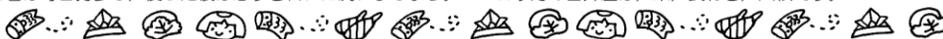
5月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和4年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ちらし寿司	卵	のり	人参 いんげん	筍 椎茸	米 砂糖	ごま	754 31.6 21.6 3.3
	さわらの山椒焼き	さわら 味噌					ごま油	
	キャベツのごま和え			人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
	はんぺんのすまし汁	はんぺん		小松菜	しめじ 大根			
	柏餅 牛乳		牛乳			柏餅		
6金	ポークカレーライス	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ ニンニク 生姜 グリンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	908 31.5 26.5 2.6
	ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(4・5月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
9月	ルーロー飯	豚肉 うすら卵		チンゲン菜	生姜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま油	860 34.2 32.1 2.6
	えび団子スープ	えび		人参 ほうれん草	白菜 椎茸			
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			
	牛乳		牛乳					
10火	いりご菜飯		しらす	広島菜 京菜		米		812 38.1 22.6 3.6
	さけの西京焼き	さけ 味噌					油	
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖		
	飛鳥汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 長ねぎ	じゃが芋 コシコシ		
	手作り抹茶プリン 牛乳		牛乳			砂糖		
11水	キャラメル揚げパン					パン 砂糖	油	823 34.6 34.2 3.0
	鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト	玉ねぎ セロリ ニンニク	砂糖 小麦粉	油	
	パリパリサラダ			人参	キャベツ もやし	砂糖 小麦粉	油 ごま油	
	かぼちゃのミルクスープ 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ	米粉	油 生クリーム バター	
12木	ご飯					米		789 40.3 24.9 3.2
	味噌つくね焼き♪	鶏肉 たら 卵 味噌			玉ねぎ ごぼう 生姜	パン粉 砂糖 澱粉		
	スタミナ納豆和え	納豆	のり	人参 にら	キャベツ もやし			
	若竹汁	豆腐	わかめ		筍			
	手作りふりかけ 牛乳		ちりめん 昆布			砂糖	ごま	
13金	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 長ねぎ 椎茸	うどん		773 29.8 31.3 2.8
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油	
	ごま酢和え	鶏肉		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	
	手作りきな粉蒸しパン 牛乳	きな粉	牛乳			小麦粉 砂糖	油	
16月	ご飯					米		913 37.0 32.7 2.4
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		長ねぎ	澱粉 砂糖	油	
	ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参 ピーマン	生姜 白菜 筍 椎茸 えのき茸 ニンニク	砂糖 澱粉	油	
	グレープフルーツ 牛乳		牛乳		グレープフルーツ			
17火	ハヤシライス	豚肉		人参	玉葱 ニンニク グリンピース マッシュルーム	米	油 生クリーム	793 26.0 27.5 2.9
	ハムサラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	オリーブ油	
	手作りのんごゼリー				りんご	砂糖		
	牛乳		牛乳					
18水	ブルコギ丼	豚肉		人参 にら	ニンニク 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	834 33.0 23.3 2.1
	もやしナムル			人参 小松菜	大豆もやし ニンニク	砂糖	ごま油 ごま	
	杏仁フルーツ				みかん パイン 黄桃	杏仁豆腐 ゼリー		
	牛乳		牛乳					
19木	ピスキーパン	卵				パン 砂糖 小麦粉	バター	925 31.2 37.8 3.6
	ソーセージチーズフライ	ソーセージ	チーズ			パン粉	油	
	キャベツのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン		油	
	ABCスープ 牛乳	鶏肉	チーズ	人参 トマト	ニンニク 玉ねぎ セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
20金	筍ご飯	油揚げ			筍	米 砂糖		865 36.7 25.7 3.6
	切干大根の卵焼き	卵 豚肉		万能ねぎ	切干大根	砂糖	油	
	菜の花のからし和え	かまぼこ		菜の花	キャベツ もやし			
	じゃがいものそぼろ煮 牛乳	鶏肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 白滝 砂糖 澱粉	油	
23月	ご飯					米		869 36.3 34.9 2.6
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜	砂糖		
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう 枝豆	砂糖	油 ごま マヨネーズ	
	にら玉味噌汁♪ チーズ 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌	チーズ	にら	椎茸			
24火	フレンチトースト	卵				パン 砂糖	バター	872 31.7 35.6 3.3
	えびカツ	えび				パン粉	油	
	コーンサラダ			人参	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	野菜のトマト煮 牛乳	豚肉 ソーセージ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	
25水	ご飯					米		761 33.1 25.8 2.8
	いかの韓国風味焼き	いか			ニンニク	砂糖		
	鶏肉とアーモンドの炒めもの	鶏肉		ピーマン	筍 生姜	澱粉	油 マヨネーズ ごま油	
	水餃子スープ 牛乳	豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ	小麦粉	ごま油	
26木	親子丼	鶏肉 卵 ちくわ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき茸	米 砂糖	油	777 30.3 26.9 2.2
	ひじきのピリ辛和え	まぐろ	ひじき	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	油	
	甘夏				甘夏			
	牛乳		牛乳					
27金	スパゲッティミートソース	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ セロリ ニンニク	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	775 33.9 32.3 2.9
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				ジャム		
	マセドアンサラダ			人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	オリーブ油	
	手作り豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐	牛乳			小麦粉 砂糖	油	
31火	ご飯					米		799 29.1 25.5 2.5
	かつおカツ	かつお				パン粉	油	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	豚肉 味噌		人参 にら	キャベツ 長ねぎ もやし	砂糖 澱粉	油 ごま油	
	芋団子汁 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 椎茸	芋団子		

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、長ねぎ、大根です。



♪のついているメニューは
新メニューです!



摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27~42g
脂質13g以上	20~30%	食塩相当量 2.5g未満