

# 2022 5月学校給食献立予定表

# 那須中学校






給食回数17回

| 日 曜  | 献立  | 主に体の組織を作る        |                     | 主に体の調子を整える         |                           | 主にエネルギーになる                 |                             | 栄養量                               |                          |      |      |      |     |
|------|---|------------------|---------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------|------|------|-----|
|      |   | 1群               | 2群                  | 3群                 | 4群                        | 5群                         | 6群                          | 1群                                | たんぱく質                    | 脂質   | 塩分   |      |     |
|      |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製<br>品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物              | 穀類・いも<br>類<br>砂糖           | 油脂                          | (kcal)                            | (g)                      | (g)  | (g)  |      |     |
| 2 月  | 鶏めし<br>牛乳<br>厚焼卵<br>ごま和え<br>赤味噌豚汁                           | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ   | 鶏卵<br>豆腐<br>油揚げ     | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう            | しいたけ<br>キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ | えだまめ<br>もやし<br>ごぼう          | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                  | 油<br>ごま                  | 822  | 33.1 | 25.3 | 3.1 |
| 6 金  | 麦ごはん<br>牛乳<br>チキンカレー<br>海藻サラダ<br>はちみつレモンゼリー                 | 鶏肉               | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ブロッコリー     | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり      | しょうが<br>キャベツ               | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>ゼリー      | 油<br>ドレッシング                       | 874                      | 24.9 | 21.1 | 3.4  |     |
| 9 月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>餃子ロール<br>ピリ辛きゅうり<br>回鍋肉                        | 豚肉<br>みそ         | 生揚げ<br>牛乳           | にんじん<br>ピーマン<br>にら | きゅうり<br>キャベツ              | しょうが<br>ねぎ                 | 米<br>麦<br>砂糖<br>てん粉<br>餃子の皮 | 油                                 | 820                      | 31.9 | 23.3 | 2.5  |     |
| 10 火 | 麦ごはん<br>牛乳<br>いわしごま味噌煮<br>野菜のおかか和え<br>肉じゃが                  | いわし<br>豚肉        | かつお節<br>さつま揚げ       | 牛乳                 | さやいんげん<br>にんじん            | キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが       | えだまめ<br>ごぼう                 | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>ざらめ            | 油                        | 881  | 33.6 | 22.2 | 2.6 |
| 11 水 | 二色丼(麦ごはん)<br>牛乳<br>いかとアスパラのサラダ<br>凍り豆腐の味噌汁                  | 鶏肉<br>凍り豆腐<br>いか | 鶏卵<br>みそ<br>わかめ     | 牛乳                 | グリーンアスパラ<br>にんじん<br>黄ピーマン | しょうが<br>キャベツ               | たまねぎ<br>ごぼう                 | 米<br>麦<br>砂糖<br>じゃがいも             | ごま油                      | 847  | 38.6 | 25.6 | 2.7 |
| 12 木 | コッペパン レモンハニー<br>牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>青のりポテトビーンズ<br>ジュリエンスープ | 鶏肉<br>ベーコン       | 大豆<br>牛乳            | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン              | キャベツ<br>だいこん               | たまねぎ<br>セロリ                 | パン<br>ジャム<br>小麦粉<br>はちみつ<br>じゃがいも | 油                        | 817  | 36.0 | 25.5 | 3.2 |
| 13 金 | 「那須地区春季大会」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。                          |                  |                     |                    |                           |                            |                             |                                   |                          |      |      |      |     |
| 16 月 | 麦ごはん<br>牛乳<br>焼肉<br>チョレギサラダ<br>豆腐とチンゲンサイのスープ                | 豚肉<br>かまぼこ       | 豆腐<br>わかめ<br>のり     | 牛乳                 | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ      | しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん       | にんにく<br>キャベツ<br>なめこ         | 米<br>麦<br>でん粉                     | 油<br>ごま<br>ドレッシング<br>ごま油 | 794  | 38.0 | 21.0 | 2.5 |
| 17 火 | 丸パンスライス<br>牛乳<br>白身魚フライ<br>キャベツのサラダ<br>ミネストローネスープ           | ホキ<br>ベーコン<br>ハム | 大豆<br>牛乳            | 牛乳                 | にんじん<br>トマト               | キャベツ<br>たまねぎ               | きゅうり<br>セロリ                 | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ               | 油<br>ドレッシング<br>タルタルソース   | 843  | 32.3 | 31.0 | 2.8 |
| 18 水 | 麦ごはん<br>牛乳<br>彩り野菜の卵焼き<br>れんこんサラダ<br>のっぺい汁 オレンジ             | 豆腐<br>卵          | 豚肉<br>なると           | 牛乳                 | にんじん                      | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ<br>オレンジ | えだまめ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>れんこん | 米<br>麦<br>さといも<br>でん粉             | マヨネーズ                    | 844  | 27.7 | 25.7 | 2.0 |

# 2022 5月学校給食献立予定表

# 那須中学校

給食回数17回

| 日   | 曜 | 献立   | 主に体の組織を作る      |                        | 主に体の調子を整える            |                                |                          | 主にエネルギーになる             |   | 栄養量               |               |               |           |     |
|---|---|--|----------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------|---|-------------------|---------------|---------------|-----------|-----|
|   |   |  | 1群             | 2群                     | 3群                    | 4群                             |                          | 5群                     | 6群  | 1kcal             | たんぱく質         | 脂質            | 塩分        |     |
|   |   |  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻        | 緑黄色野菜                 | その他の野菜<br>果物                   |                          | 穀類・いも<br>類<br>砂糖       | 油脂  | (kcal)            | (g)           | (g)           | (g)       |     |
| 19  | 木 | 米粉パン<br>牛乳<br>ハンバーグBBQソース<br>彩りサラダ<br>ニョッキ入りシチュー   | 鶏肉<br>豚肉       | ベーコン<br>牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ | だいこん<br>にんにく<br>キャベツ<br>とうもろこし | りんご<br>カリフラワー<br>たまねぎ    | パン<br>砂糖<br>ニョッキ       | ドレッシング<br>油   | 873               | 38.7          | 34.7          | 3.9       |     |
| 20  | 金 | かむわかめご飯<br>牛乳<br>ハガツオ南部焼き<br>塩昆布和え<br>なめこ汁<br>      | 豆腐<br>ハガツオ     | みそ<br>牛乳<br>こんぶ<br>わかめ | にんじん                  | もやし<br>なめこ                     | キャベツ<br>ねぎ               | 米<br>麦                 |   | 731               | 32.5          | 18.8          | 2.6       |     |
| 21  | 土 | 「スポーツフェスティバル」 ※今年度給食はありません。お弁当を用意してください。   |                |                        |                       |                                |                          |                        |  |                   |               |               |           |     |
| 24  | 火 | 黒パン<br>牛乳<br>カレーうどん<br>ささみのさっぱりサラダ<br>ワインゼリー   | 豚肉<br>鶏ささみ     | なると<br>かつお節            | 牛乳<br>こまつな            | にんじん<br>しめじ<br>もやし             | たまねぎ<br>きゅうり<br>うめ       | うどん<br>ゼリー             | 油<br>ごま   | 856               | 31.6          | 25.1          | 3.5       |     |
| 25  | 水 | 麦ごはん<br>牛乳<br>油淋鶏<br>かぼちゃサラダ<br>中華スープ<br>         | 鶏肉             | ベーコン<br>わかめ            | 牛乳                    | ブロッコリー<br>にんじん<br>にら<br>かぼちゃ   | にんにく<br>ねぎ<br>しめじ<br>もやし | しょうが<br>とうもろこし<br>きくらげ | 米<br>麦<br>てん粉<br>小麦粉<br>砂糖  | 油<br>ごま油<br>マヨネーズ | 851           | 32.5          | 28.1      | 2.3 |
| 26  | 木 | 麦ごはん<br>牛乳<br>トロホッケ文化干し<br>さつま揚げの甘辛煮<br>どさんこ汁<br> | ホッケ<br>豚肉      | さつま揚げ<br>みそ            | 牛乳                    | さやいんげん<br>にんじん                 | たまねぎ<br>とうもろこし           | もやし<br>にんにく            | 米<br>麦<br>砂糖<br>じゃがいも   | 油<br>ごま油<br>バター   | 834           | 33.1          | 20.4      | 3.7 |
| 27  | 金 | 麦ごはん<br>牛乳<br>ビビンバ(焼肉・ナムル)<br>トックスープ   | 豚肉             | 鶏卵                     | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな         | にんにく<br>ねぎ<br>だいこん       | しょうが<br>もやし            | 米<br>麦<br>砂糖  | 油<br>ごま油<br>ごま    | 844           | 32.7          | 26.1      | 2.2 |
| 30  | 月 | 麦ごはん<br>牛乳<br>さばの味噌煮<br>五分漬けあえ<br>根菜のごま汁<br>      | さば<br>生揚げ      | 豚肉<br>みそ               | 牛乳<br>くきわかめ           | にんじん                           | キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ       | もやし<br>ごぼう             | 米<br>麦<br>さといも  | 油<br>ごま           | 870           | 29.6          | 27.3      | 3.4 |
| 31  | 火 | コッパパン<br>牛乳<br>スラッピージョー<br>ブロッコリーサラダ<br>煮込みスープ ヨーグルト   | 豚肉<br>ツナ       | 大豆<br>ウィンナー            | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー          | たまねぎ<br>キャベツ             | にんにく                   | 小麦粉<br>パン粉<br>じゃがいも   | 油<br>ドレッシング       | 823           | 36.8          | 26.1      | 4.0 |
| ★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。                                     |   |  |                |                        |                       |                                |                          | 栄養量                    |   | 月平均栄養量            |               |               |           |     |
| ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。 |   |  |                |                        |                       |                                |                          |                        |   | 837               | 33.2          | 25.1          | 3.0       |     |
|   |   |  |                |                        |                       |                                |                          | 学校給食実施基準               |   | 830               | 27.0~<br>41.5 | 18.4~<br>27.7 | 2.5<br>未満 |     |