



5月分給食献立予定表(中学校)



令和4年度

真岡市立第二中学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2(月)	ごはん	牛乳	★ こどもの日献立★ こいのぼりハンバーグの和風ソース ポテトほうれん草 若竹汁 こともの日デザート	870 30.3 24.9	とり肉 ぶた肉 ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン えのき だけのこ ねぎ	ごはん じゃがいも ゼリー	ごま /ハイグ マネー
6(金)	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	花野菜とパスタのサラダ ハヤシライス シークワーサータルト	814 24.7 26.8	ぶた肉 鶏レバー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリルピーズ しょうが にんにく 加アア コーン	麦ごはん マカロニ タルト	サラダ油 ドレッシング
9(月)	ごはん	牛乳	★ 旬の食材(かつお)献立★ かつおフライ・小袋ソース 高野豆腐の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	869 35.9 27.8	かつお ぶた肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
10(火)	食パン いちご&バナナ	牛乳	オムレツのデミソースかけ カリカリサラダ コーンポタージュ	758 29.8 27.9	たまご まぐろツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	食パン さとう	サラダ油 ドレッシング マヨネーズ
11(水)	ごはん	牛乳	★ 地場産活用献立★ 野菜入り焼肉 もやしのナムル もずくスープ	760 30.4 21.6	ぶた肉 カニカマ 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン ほうれん草	たまねぎ ニンニク もやし えのき	ごはん でん粉 さとう	ごま サラダ油 ごま油
12(木)	ホット ドック (コッペパン)	牛乳	★ 旬の食材(かぶ)献立★ ウインナー スイートコーンのサラダ ベーコンとかぶのスープ	806 30.8 37.3	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり コーン しいたけ かぶ キャベツ	コッペパン さとう	ドレッシング
13(金)	ごはん	牛乳	ポークシューマイ③ ハンサンスー マーボー豆腐	880 33.3 25.2	ぶた肉 たまご ハム 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり ニンニク だけのこ ねぎ しいたけ	ごはん さとう	ごま油 サラダ油
16(月)	わかめ ごはん	牛乳	いわしのピリ辛煮 ほうれん草とキャベツのツナ和え 巻き狩り汁	786 33.4 20.7	いわし なた まぐろツナ ぶた肉 豆腐 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン しょうが もやし ねぎ	ごはん さとう	/ハイグ マネー サラダ油
17(火)	お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう!									
18(水)	ごはん	牛乳	★ 旬の食材(にら)献立★ 鶏肉のスタミナ焼き 五目きんぴら にら玉汁	831 34.9 25.3	とり肉 ぶた肉 さつま揚げ たまご 豆腐	牛乳	いんげん にんじん ニラ	しょうが りんご ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう でん粉	ごま油 サラダ油 ごま
19(木)	小さい コッペパン	牛乳	ミートボール② ミモザサラダ イカ入り焼きそば	701 31.6 22.2	とり肉 イカ ぶた肉 なた ハム たまご	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	りんご きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン 中華麺	ドレッシング サラダ油
20(金)	ポーク カレー (ごはん)	牛乳	チキンカツ 海藻サラダ ポークカレー	961 33.9 30.9	ぶた肉 鶏レバー とり肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが ニンニク キャベツ コーン きゅうり	ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
23(月)	ごはん	牛乳	鶏そぼろ 卵そぼろ・いんげん和え 実だくさん汁 マスカットゼリー	850 32.4 20.1	とり肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう さとう ゼリー	
24(火)	きつね うどん	牛乳	和風きんぴら包み 磯香和え きつねうどんの汁	796 37.5 24.6	とり肉 油揚げ なた 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ まいたけ しめじ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	うどん ごま	ごま油
25(水)	ごはん	牛乳	★ 世界の料理:韓国編★ フルコギ チョレギサラダ 五目スープ	769 29.3 22.4	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ニラ 小松菜	ニンニク たまねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ えのき	ごはん はるさめ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
26(木)	フィレオ フィッシュ (丸パン)	牛乳	白身魚フライ・タルタルソース コールスローサラダ 押し麦入り野菜スープ	605 23.1 24.8	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	丸パン じゃがいも 押し麦	サラダ油 ドレッシング /ハイグ マネー
27(金)	油麩丼 (ごはん)	牛乳	★ 日本の郷土料理:宮城県★ ちくわの磯辺揚げ 油麩丼の具 小松菜のみそ汁	780 28.7 21.5	たまご ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しいたけ えのき	ごはん 油麩 さとう じゃがいも でん粉	サラダ油
30(月)	ごはん	牛乳	厚焼玉子 ひじきの炒り煮 ちゃんこ汁	844 29.3 21.3	たまご かまぼこ とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん ニラ	ごぼう えだまめ こんにゃく しょうが しめじ たまねぎ	ごはん さとう	サラダ油 ごま油
31(火)	パンパン	牛乳	カレーピカタ マカロニサラダ ポークビーンズ	935 34.5 28.0	とり肉 ぶた肉 白いんげん 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	パンパン マカロニ じゃがいも	/ハイグ マネー サラダ油

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:830kcal、たんぱく質:27~42g、脂質:18~28g

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

