



令和4年度 5月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	麦ごはん お茶ばっぱふりかけ	かつおフライ ひじきと大豆の炒め物 七菜汁	鰹 大豆 油揚げ 天ぷら 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干びょう 大根 お茶ばっぱふりかけ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	805	31	2.6
6	金	麦ごはん	ホイコーロー 蒸しシュウマイ ワタンスープ フチたいやき	豚肉 赤だしみそ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 ワンタン たいやき	油	840	30.3	2.1
9	月	藤ごはん (黒豆ごはん)	ホキの天ぷら たけのこの土佐煮 じゃがいものみそ汁	ホキ 豆腐 クロダマル みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	たけのこ こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 天玉 じゃがいも	油 ごま ごま油	743	27.8	2.7
10	火	ワンローフパン いちごジャム	ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ 野菜スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ	パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	815	31.9	3.3
11	水	麦ごはん	しらすたまごの野菜あんかけ ちゃんこ風スープ ぎすけ煮	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 しらすぼし いりこ	人参	玉ねぎ たけのこ 枝豆 ごぼう 白菜 根深ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	780	35.3	3.3
12	木	ごはん	家常豆腐 ハンサンスー	豚肉 ハム 厚揚げ みそ 赤だしみそ	牛乳	人参 いんげん	生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ	米 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	791	27.8	2.4
13	金	麦ごはん	鮭そぼろ丼 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	鮭 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん ねぎ	生姜 枝豆 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	763	31.9	3.2
16	月	ゆかり麦ごはん	肉すい風うどん 厚焼きたまご ごぼうとツナのサラダ	牛肉 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	しめじ 玉ねぎ ごぼう しそ	米 麦 うどん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	775	28.5	3.9
17	火	ミルクねじりパン	ポークビーンズ 春野菜のソテー オレンジ	豚肉 みそ 大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 スナップエンドウ	玉ねぎ にんにく キャベツ オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	油	814	36	3.6
18	水	ごはん	あじフライ じゃがいもの炒め物 キャベツのみそ汁	鱈 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ エノキ	米 じゃがいも 砂糖	油	737	26.1	2.3
19	木	麦ごはん	豚肉の生姜焼き ゆず和え 白玉汁	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	生姜 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう キャベツ ゆず	米 麦 砂糖 白玉もち	油	805	32	2.4
20	金	麦ごはん	いわしのおかか煮 元気サラダ 鶏ごぼう汁	鰯 ハム 豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	人参	きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 エノキ	米 麦 砂糖	ごま油 ごま 油	753	29.9	2.2
23	月	ごはん	新じゃがいものうま煮 アーモンド和え 一食角チーズ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	804	28.5	2.4
24	火	背割りコッペパン	ウインナー ポテトサラダ コーンチャウダー メロン	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ メロン	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	780	31.5	3.7
25	水	麦ごはん	ふわふわ親子煮 即席漬け	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	719	27.9	2.7
26	木	麦ごはん	鯖のねぎソース 茎わかめとこんにゃくの炒め物 沢煮椀	鯖 天ぷら 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	根深ねぎ 干しいたけ こんにゃく エリンギ ごぼう たけのこ	米 麦 コーンスターチ 砂糖	油 ごま ごま油	805	30.3	3.7
27	金	麦ごはん	チキンカレー クロダマルサラダ	鶏肉 クロダマル ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	851	30.2	2.1
30	月	ごはん	豚じゃが ゆかり和え 納豆	豚肉 納豆	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく キャベツ しそ	米 じゃがいも 砂糖	油	766	27.2	2.1
31	火	食パン	鶏肉のバーベキューソースかけ 甘夏サラダ パスタスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 甘夏みかん りんごピューレ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも でんぷん みかん果汁	油	742	33.3	3.1

「早寝・早起き・朝ごはん」の
合言葉で元気にすごそう♪



5月のこんだて

1日 和食の日「八十八夜(お茶)」

19日 東峰献立(食育の日)
「地場産物 小松菜を味わおう」

今月のうまか〜! 東峰食材

こめ チンゲンサイ
こまつな ほしいたけ
あわせみそ こいくちしょうゆ

