

# 令和4年度 5月 献立表

伊豆の国市立  
韭山中学校



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
2	月	麦ご飯					精白米 麦		772kcal 26.3g 20.9%	八十八夜の献立
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ			
		ホキのお茶フライ	ホキ		緑茶		米粉			
		ゆかり和え		ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり ゆかり					
		駿河汁	イワシボール みそ 豆腐		人参 大根 ごぼう 葉ねぎ		じゃがいも			
		お茶プリン		牛乳	抹茶		砂糖 水あめ			
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	麦ご飯					精白米 麦		863kcal 35.4g 25.0%	こどもの日献立
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	牛乳 青のり	玉ねぎ しょうが		パン粉 砂糖	油 ごま		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参		砂糖	ごま		
		沢煮椀	豚肉	昆布	ごぼう 人参 たけのこ しいたけ みつば					
		かしわ餅	小豆				うるち米 砂糖 米粉			
9	月	中華麺					小麦粉		813kcal 33.7g 27.1%	
		醤油ラーメンつけ汁	豚肉 なると		にんにく しょうが 人参 もやし チンゲン菜 根深ねぎ			ごま油		
		シューマイ	豚肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ れんこん しょうが		かたくり粉 砂糖 小麦粉			
		わかめサラダ	ハム	わかめ	きゅうり きゃべつ とうもろこし		砂糖	ごま油		
		ブルーベリータルト	豆乳		ブルーベリー果汁		砂糖 米粉 水あめ	油 ショートニング		
10	火	麦ご飯					精白米 麦		801kcal 31.9g 24.2%	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		しょうが にんにく りんご レモン果汁		砂糖 かたくり粉	油		
		切り干し大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		切り干し大根 しいたけ 人参 え だまめ		こんにゃく 砂糖	油		
		手まりふ入りすまし汁	豆腐	わかめ	人参 小松菜		手まりふ			
		バナナ			バナナ					
11	水	横割り丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	843kcal 30.1g 39.1%	
		ツナコロケ	ツナ 卵	チーズ	玉ねぎ 人参		じゃがいも 薄力粉 パン粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし		砂糖	油		
		トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ トマト 小松菜		かたくり粉	油		
12	木	麦ご飯					精白米 麦		859kcal 34.1g 31.2%	
		生揚げの四川煮	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ		砂糖 片栗粉	油		
		アスパラサラダ	いか		キャベツ アスパラガス きゅうり 人参		砂糖	ごま ごま油		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ					
13	金	麦ご飯					精白米 麦		772kcal 32.7g 27.8%	
		さばの塩焼き	さば							
		チンゲン菜の塩昆布炒め		塩昆布	人参 しいたけ チンゲン菜		かたくり粉	油		
		豆腐ともやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	もやし 根深ねぎ					
		アセロラゼリー			アセロラ果汁					
16	月	麦ご飯					精白米 麦		832kcal 31.1g 30.2%	
		鶏のからあげ	鶏肉		にんにく		かたくり粉	油		
		和風サラダ	ハム	わかめ	きゅうり キャベツ 人参		砂糖	油 ごま		
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜 根深ねぎ		じゃがいも			

献立表は、裏面に続きます

17	火	麦ご飯				精白米 麦		758kcal 32.0g 22.7%
		焼きししゃも	ししゃも					
		筑前煮	鶏肉		ごぼう しいたけ れんこん しょうが 人参 えだまめ	こんにゃく 砂糖 さといも	油	
		かきたま汁	豆腐 卵		玉ねぎ 小松菜	かたくり粉		
		パイナップル			パイナップル			
18	水	食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	847kcal 32.3g 32.6%
		いちごジャム			いちご	砂糖 水あめ		
		ポテトグラタン	ハム	牛乳 チーズ	玉ねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
		ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		人参 とうもろこし もやし チンゲン菜		油	
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリ きゃべつ とうもろこし	マカロニ		
		丹那ヨーグルト		ヨーグルト				
19	木	麦ご飯				精白米 麦		846kcal 27.8g 28.6%
		ハッシュドポーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ		油	
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油	
		りんご			りんご			
20	金	麦ご飯				精白米 麦		782kcal 38.8g 22.4%
		いかの生姜焼き	いか		しょうが			
		ポップビーンズ	大豆			かたくり粉 砂糖	油	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜	こんにゃく	ごま油	
		冷凍みかん			うんしゅうみかん			
23	月	給食なし						
24	火	給食なし						
25	水	給食なし						
26	木	麦ご飯				精白米 麦		796kcal 36.8g 23.5%
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	片栗粉 砂糖 こんにゃく	ごま	
		ミニトマト			ミニトマト			
		田舎汁	生揚げ みそ		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		
		オレンジ			オレンジ			
27	金	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		たけのこ 人参 絹さや	精白米 もち米	油	776kcal 36.2g 22.8%
		さわらの西京焼き	さারা 西京みそ		しょうが			
		野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ 人参 とうもろこし			
		根菜すまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
		お茶大福		乳製品	緑茶 いんげん豆	砂糖 上新粉		
30	月	麦ご飯				精白米 麦		858kcal 33.4g 26.2%
		椎茸の味噌ロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ	砂糖 パン粉	バター	
		おかか和え		かつお節	キャベツ 小松菜 もやし			
		白玉入りすまし汁	なると		玉ねぎ ごぼう えのき 小松菜	白玉		
		レアチーズ風デザート	ゼラチン	ヨーグルト 牛乳 寒天 チーズ 脱脂粉乳	レモン果汁	水あめ 砂糖		
31	火	麦ご飯				精白米 麦		791kcal 30.2g 25.5%
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉 オイスターソース		しょうが にんにく 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	
		中華サラダ	ハム 卵		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま	
		中華風野菜スープ			人参 もやし えのき 小松菜		ごま油	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ			

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

### 給食クイズ

問題: 緑茶・紅茶・ウーロン茶に使われるお茶の葉は、同じである。○か×か?

解説: 緑茶・紅茶・ウーロン茶は、同じお茶の葉から作られます。発酵度合いによって変わります。

- ・緑茶: 不発酵茶(発酵させない)
- ・ウーロン茶: 半発酵茶(途中で発酵を止める)
- ・紅茶: 完全発酵茶(完全に発酵をさせる)

答え: ○ 担当: 学校栄養職員 小川