

令和4年5月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 810	25.2 29.1
	こいのぼりハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	バンサンスー	ハム	春雨・ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	花ふのすまし汁	とうふ・ナルト	ふ	大根・にんじん・ほうれん草・ 長ねぎ ・しょうが		
6 (金)	コッペパン(いちごジャム)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		658 866	23.6 30.3
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖			
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・アルファベットマカロニ じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・にんにく		
9 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		628 835	15.6 19.8
	コロケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉・さとう	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし		
	ビーフン炒め	ベーコン	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	のっぺい汁	油揚げ	里いも・でんぷん・こんにゃく	大根・にんじん・ごぼう・ 長ねぎ ・小松菜		
10 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		681 854	19.4 23.6
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・にんにく・しょうが		
	もやしのサラダ	まぐろ	サラダ油・さとう	もやし・にんじん・ほうれん草		
	みかんゼリー		さとう	みかん		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 819	24.1 30.4
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・ごま油 三温糖・でんぷん	しょうが・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ・ 長ねぎ		
	ポークしゅうまい (小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉・パン粉・でんぷん	玉ねぎ・しょうが		
	五色和え	かまぼこ	三温糖	キャベツ・もやし・小松菜・にんじん		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 813	22.9 27.4
	かつおカツ	かつお	サラダ油・小麦粉・パン粉・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	きんぴらごぼう	さつま揚げ	サラダ油・三温糖・白滝	ごぼう・にんじん・枝豆		
	若竹汁	とり肉・わかめ		玉ねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ・ 長ねぎ ・しょうが		
13 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう・バター		654 879	22.3 28.9
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・白菜・しめじ・ブロッコリー		
	フルーツカクテル	豆乳	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご・ぶどう・白桃		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 856	23.7 30.5
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん・さとう			
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし・にんにく		
	みそけんちん汁	みそ・とうふ	サラダ油・里いも・こんにゃく	大根・にんじん・ごぼう・小松菜・ 長ねぎ		
17 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		634 837	24.4 32.1
	とり南蛮汁	とり肉	サラダ油・でんぷん	大根・ほうれん草・えのきたけ・ 長ねぎ ・にんじん		
	えびフライ(小1個・中2個)	えび	パン粉・小麦粉・サラダ油・でん粉			
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
18 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		624 797	25.5 31.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・三温糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ			キャベツ・にんじん・きゅうり・たくあん		
	具だくさんすまし汁	とうふ・ナルト		大根・白菜・水菜・しょうが		

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎは、高萩市産です。※太字(下線)は、高萩市産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 814	23.0 28.0
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	さやえんどう・玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ		
20 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		634 827	24.6 30.3
	レモンハーブチキン (小・中2個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	春キャベツとツナのサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	春キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バター	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
23 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 834	20.4 25.8
	ごまつくね(小2個・中3個)	とり肉・とりレバー	ごま・パン粉・さとう	玉ねぎ		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨 三温糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん・小松菜・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草・しょうが		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		614 817	25.9 34.1
	カレーうどん汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でんぷん 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ ・しめじ		
	さつまいもの天ぷら		さつまいも・小麦粉・サラダ油・ でんぷん			
	おかかあえ	かつお節		白菜・にんじん・小松菜		
25 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		672 846	23.9 29.0
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 三温糖・こんにゃく	玉ねぎ・にんじん・いんげん・干しいたけ		
	厚焼き卵	鶏卵	サラダ油・さとう			
	ごまあえ	ちくわ	ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 829	26.1 32.6
	めばるの竜田揚げ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・ひじき・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	飛鳥汁	とり肉・みそ・豆乳・とうふ	サラダ油	にんじん・ごぼう・白菜・大根・小松菜・ 長ねぎ ・しょうが		
27 (金)	コッペパン(りんごジャム)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう りんごジャム		651 822	19.0 24.2
	ポテトカップグラタン	豆乳・おから	米粉・じゃがいも・サラダ油	ほうれん草・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ		
	いんげんのソテー	ハム	サラダ油	いんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも・ 三温糖	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・にんにく		
30 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 821	24.1 29.5
	いかフライ	いか	サラダ油・小麦粉・パン粉・ でんぷん			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
31 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		637 817	24.5 30.2
	ピリ辛みそラーメンスープ	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・ 長ねぎ ・ほうれん草 にんにく		
	ピザまん	チーズ	小麦粉	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	中華サラダ		ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	★★ 平均 ★★				646 831	23.0 28.8



26日・・・日本の味めぐり ～奈良県～

「ちはやぶる 神代もきかず 竜田川 からくれなゐに 水くくるとは」 在原業平朝臣 『古今集』

竜田あげは、この句に読まれている奈良県の竜田川の紅葉の様子が由来という説があります。揚げた時にしょうゆの色が赤くなり、ところどころに片栗粉が白く浮かぶ様子を、紅葉が流れる竜田川に見立てられたことから、この名前がついたといわれています。

飛鳥汁は、牛乳を入れたまろやかな味わいのみそ汁です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりといわれています。給食では牛乳の代わりに豆乳を入れて調理します。

