



5月分 献立予定表



令和4年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	栄養価	備考
2	月	牛乳 食パン いちご&マーガリン オムレツ コールスローサラダ フォーガー風スープ	牛乳 オムレツ ハム 鶏肉	キャベツ 人参 コーン きゅうり 椎茸 *玉ねぎ もやし ねぎ	食パン いちご&マーガリン フォー ごま油	782 29.6 26.5 2.3	
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	牛乳 わかめご飯 豚肉のコロッケ 春雨サラダ ベーコンのスープ コイ卵ポーロ	牛乳 わかめ 豚肉のコロッケ ハム ベーコン	きゅうり とうもろこし 人参 大根 キャベツ 小松菜	ごはん 油 春雨 コイ卵ポーロ	822 29.9 20.3 2.4	
9	月	牛乳 ビタパン タンドリーチキン 三色お浸し わかめスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト かつお節 わかめ	*玉ねぎ にんにく 椎茸 しょうが トマト 小松菜 もやし にんじん ねぎ	ビタパン カレー粉	790 33.3 23.7 2.4	
10	火	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ ゆかり和え けんちん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり ゆかり 大根 人参 ごぼう 葱	ごはん 上白糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく ごま油	777 32.1 23.8 2.3	
11	水	牛乳 アーモンドトースト ツナサラダ 大根のトロトロスープ	牛乳 ツナ 豚ひき肉 豆腐	きゅうり キャベツ 長ネギ 人参 大根 椎茸 白菜	食パン アーモンド 油 片栗粉	784 32.3 22.6 2.4	
12	木	牛乳 豚丼(ごはん 具) 花麩の味噌汁	牛乳 豚肉 なると 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	*玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜	ごはん しらたき 油 上白糖 花麩	799 31.0 23.3 2.3	
13	金	牛乳 ごはん 鶏肉と蒟蒻の味噌がらめ アジアンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 豚肉 かまぼこ	グリーンピース 小松菜 もやし ねぎ 椎茸	ごはん 片栗粉 じゃが芋 油 上白糖 炒りごま フォー	832 32.1 26.6 2.5	
16	月	牛乳 コッペパン 鶏肉のウィング煮 スパゲッティサラダ 肉団子のスープ	牛乳 鶏肉(ウィング) ハム 肉団子	キャベツ きゅうり 人参 しめじ 小松菜	コッペパン スパゲッティ 上白糖 じゃが芋	810 34.1 26.3 2.4	ウィング煮 1人2本
17	火	牛乳 担々麺(ホットラーメン) 春巻き 塩ナムル	牛乳 豚ひき肉 春巻き	ザーサイ *玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜	ホットラーメン 練りごま 片栗粉 ごま油 炒りごま	831 33.9 26.8 2.5	
18	水	牛乳 ミルメークコーヒー 黒パン コーンフライ キャベツとハムのサラダ ミネストローネ	牛乳 コーンフライ ハム ウィンナー 大豆	キャベツ 小松菜 セロリー 人参 *玉ねぎ トマト	黒パン 油 上白糖 ごま油 じゃが芋 アルファベットマカロニ	791 28.6 27.5 2.4	
19	木	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 大豆 卵 かまぼこ	人参 えだまめ *玉ねぎ 小松菜 椎茸	ごはん 油 こんにゃく 上白糖 片栗粉 春雨	829 34.8 23.3 2.6	3年生 修学旅行の為 給食なし
20	金	1・2年生遠足、3年生修学旅行の為 給食なし					
23	月	牛乳 食パン メンチカツ 温野菜 コーンクリームシチュー	牛乳 メンチカツ 鶏肉 ベーコン 卵 バター	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー *玉ねぎ パセリ	食パン 油 じゃが芋	813 29.3 27.5 2.5	3年生 代休の為 給食なし
24	火	牛乳 卵とじ丼(ごはん 具) みそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 なると 卵 豆腐 味噌 わかめ	*玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ 切干大根 みかん	ごはん しらたき 上白糖 油	800 30.1 19.4 2.4	
25	水	牛乳 ビザトースト 枝豆サラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン	*玉ねぎ ビーマン コーン マッシュルーム キャベツ 人参 枝豆 大根 椎茸 小松菜	食パン 片栗粉	823 30.5 25.3 2.5	
26	木	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	キャベツ 人参 白菜キムチ 白菜 もやし パセリ	ごはん 上白糖 ごま油	826 31.0 27.2 2.4	
27	金	ジョア(ブルーベリー) ナン キーマカレー 野菜スープ	ジョア 豚ひき肉 大豆 ウィンナー	人参 玉ねぎ マッシュルーム 大根 しめじ 小松菜 キャベツ	ナン 油 ルウ	807 31.2 27.4 2.3	
30	月	牛乳 コッペパン 鶏のから揚げ ブロッコリーの和え物 じゃが芋のスープ	牛乳 鶏肉	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 *玉ねぎ しめじ 小松菜	コッペパン 片栗粉 油	814 32.8 28.6 2.5	体育祭予行
31	火	牛乳 ごはん サバの味噌煮 胡麻和え すまし汁	牛乳 サバ 味噌 かまぼこ	小松菜 もやし 人参 大根 椎茸 *玉ねぎ	ごはん 上白糖 炒りごま 花麩	827 30.9 24.1 2.4	

●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。

●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

●しるし(*)のついている食材は南足柄市産です。

基準値

830	エネルギー(kcal)
34.2	たんぱく質(g)
27.6	脂肪(g)
2.5	塩分(g)