

# 2022年 5月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生		
日	曜日	主食	牛乳	おかず	あ	あ	あ	あ	あ	あ	エネルギー kcal	たん 白質 g
					か	か	と	と	ら	ら		
					おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる			おもにエネルギーの ものになる			
					魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類		
2	月	ごはん	牛乳	とうふとえびのちゅうか煮 あわっこナムル 子どもの日デザート	とうふ ぶた肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし グリーンピース すだち果汁	米 さとう でんぶん 子どもの日デザート	米油 ごま油	629 775	25.9 32.0
6	金	コッパパン (レーズンクリーム)	牛乳	ウインナーのチリソース煮 フレンチサラダ	ウインナー ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも でんぶん	米油 ドレッシング レーズンクリーム	711 873	26.5 32.9
9	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ ブロッコリー わかめのすまし汁 タルタルソース	白身魚(ほき) とうふ なた	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	米	米油 タルタル ソース	613 770	21.8 25.7
10	火	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 山がきあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油	614 768	25.3 31.0
11	水	麦入りごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) ちゅうかコーンスープ	牛肉 卵 ベーコン とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ クリームコーン	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	689 872	26.2 32.2
12	木	ごはん	牛乳	さわらのみそかけ そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	さわら みそ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 塩こんぶ くさわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう こんにゃく	米 さとう	米油 ごま油 ごま	649 803	29.1 34.9
13	金	小型コッパパン	牛乳	焼きそば 肉だんご(幼①小②中③) オレンジ	ぶた肉 いか さつまあげ 肉だんご	牛乳 青のりこ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ オレンジ	パン ちゅうかめん	米油	664 873	28.9 37.4
16	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ じゃがいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 ごま	653 821	26.3 32.4
17	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (幼①小②中③) うずら卵入り八宝菜	ぎょうざ いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ	米 さとう でんぶん	米油 ごま油	627 800	24.8 30.7
18	水	ごはん (ふりかけ)	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ちくさあえ	牛ひき肉 あつあげ 豚ひき肉 ちくわ 油あげ 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	米 さとう じゃがいも	米油	621 775	22.5 27.0
19	木	ごはん 	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ ふしめん汁	さばのみそ煮 とり肉 なた	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけ	米 さとう ふしめん	ごま	609 772	24.5 30.7
20	金	きなこあげパン	牛乳	パンプキンオムレツ 海そうサラダ ヨーグルト	きなこ 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト ひじき こんぶ くさわかめ	ブロッコリー にんじん	レモン果汁 コーン キャベツ かぼちゃ	パン さとう	米油	647 788	26.9 32.2
23	月	げん米入りごはん (チキンカレー)	牛乳	チキンカレーの具 フルーツムース	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース りんご みかん もも パイン	米 げん米 じゃがいも ゼリーの素	米油 カレールー	633 796	20.0 24.2
24	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグのきのこソース 野菜いため	とうふハンバーグ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ ヤングコーン	米 さとう でんぶん	米油	611 753	23.9 29.1
25	水	ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 きゅうりのおかかあえ どさんこ汁	いわし 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	うめ きゅうり しょうが レモン果汁 たまねぎ コーン	米 じゃがいも	バター	644 765	26.4 29.8
26	木	ごはん	牛乳	高野とうふの卵とじ ずのもの ブルーベリータルト	高野とうふ とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 さとう タルト	米油	644 780	26.9 32.7
27	金	キャロットパン	牛乳	牛肉コロッケ ミネストローネ オレンジ	牛肉コロッケ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	パン マカロニ さとう	米油 バター	687 846	21.0 25.3
30	月	麦入りごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 五目スープ	とりひき肉 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ きくらげ	米 米粒麦 さとう はるさめ	米油 ごま油	643 808	26.4 32.7
31	火	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 切りほし大根のツナあえ	牛肉 つくね ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく 切りほしだいこん キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	米油	634 793	21.9 26.7

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※コッパパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。  
 学校給食に関するご意見、お問い合わせは  
 ……板野町学校給食センターTEL(088)637-5505



この月 今月の地場産物  
 いたのちよせん こめ  
 板野町産の米、ねぎ  
 ブロッコリー、トマト

基準	小学生	650	21~
	中学生	830	27~