



2022年 5月 2日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ポークカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	50
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	10
トマト缶詰(ダイス)	10
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールー	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6.7
水	100
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
アスパラガス	20
干ひじき(スルメ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

2022年 5月 3日(火)

献立名/食品名	g
憲法記念日	

2022年 5月 4日(水)

献立名/食品名	g
みどりの日	

2022年 5月 5日(木)

献立名/食品名	g
こどもの日	

2022年 5月 6日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【こどもの日お祝い牛肉ちらし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
和牛モモ(脂身付き)	30
和牛肉ばら(脂身付き)	5
ごぼう	15
にんじん	20
干し椎茸	1
うすいえんどう	5
綿実油	0.5
清酒(純米酒)	0.75
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	6
食塩	0.3
きざみのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	0.8
【きゅうりの生姜あえ】	
きゅうり	20
キャベツ	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【うすくず汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
じゃがいも	30
玉葱	20
油揚げ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
かたくり粉	2.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

※お知らせ※

食品成分表の改訂により、ほとんどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量(カロリー)より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50~70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	21.2
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	18.8
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	651
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	19.9
塩分(g)	3.1

5 月



学校給食献立表



2022年 5月 9日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚じゃが】	
豚モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
厚揚げ	35
糸こんにゃく	10
さんどまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
上白糖	2.5
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.35
なたね油	6
【キャベツのゆず風味】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	2
食塩	0.2
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	0.8
ゆず(果汁、生)	1.2

エネルギー(kcal)	717
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.1

2022年 5月 10日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【三度豆のおかか和え】	
さやいんげん	20
キャベツ	40
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4
【かぼちゃのみそ汁】	
玉葱	30
西洋かぼちゃ	30
はくさい	20
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	32.6
脂質(g)	25.9
塩分(g)	3.0

2022年 5月 11日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【中華丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
はくさい	60
チンゲンツァイ	20
玉葱	60
にんじん	20
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.4
食塩	0.6
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.5
がらスープ(ボーク&チキン)	7.0
かたくり粉	3.5
水	40
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	19.0
塩分(g)	1.9

2022年 5月 12日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【あじのしょうゆマヨネーズ焼き】	
まあじ	70
こいくちしょうゆ	2.3
食塩	0.1
エッグケアドレッシング	14
【季節野菜の昆布あえ】	
キャベツ	35
アスパラガス	20
ぶなしめじ	5
昆布つくだ煮	3
本みりん	1.5
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	5
こまつな	30
にんじん	10
れんこん	15
つきこんにゃく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	668
たんぱく質(g)	34.1
脂質(g)	25.0
塩分(g)	2.4

2022年 5月 13日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【じゃがいものミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	8
じゃがいも	50
玉葱	40
グリーンピース(冷凍)	6
にんにく	0.2
綿実油	1
白ワイン	3
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	8
パン粉(乾燥)	1
水	10
【鶏肉と野菜のスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
白ワイン	0.6
キャベツ	35
にんじん	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	23.0
塩分(g)	3.4

5 月



学校給食献立表



2022年 5月16日(月)

2022年 5月17日(火)

2022年 5月18日(水)

2022年 5月19日(木)

2022年 5月20日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【甘うまグリーンパワー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	55
しょうが	1
にんにく	0.75
玉葱	40
こいくちしょうゆ	6.5
清酒(純米酒)	1.7
上白糖	4
だし(削り節・昆布だし)	6
ごま油	2.3
キャベツ	40
チンゲンツァイ	30
【みそ汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
油揚げ	5
はくさい	30
にんじん	15
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【甘夏みかん缶】	
なつみかん(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ブルコギ】	
和牛モモ(脂身付き)	60
玉葱	60
もやし(細)	30
にんじん	20
青ピーマン	10
しょうが	1.5
にんにく	0.3
上白糖	3.4
こいくちしょうゆ	8.5
コチジャン	1.2
ごま(いり)	1.2
ごま(すり)	1.2
ごま油	1.2
【三度豆とコーンの和え物】	
さやいんげん	20
はくさい	40
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
【チンゲンサイのスープ】	
ソフト豆腐	30
じゃがいも	20
チンゲンツァイ	30
ぶなしめじ	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	60
【鮭のクリームシチュー】	
しろさけ	40
白ワイン	1.2
玉葱	40
にんじん	20
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【とうもろこしとアスパラのサラダ】	
キャベツ	40
アスパラガス	20
とうもろこし(か-補冷凍)	5
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁、生)	0.7
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30
【ごぼうとあげのみそ汁】	
ごぼう	15
油揚げ	5
はくさい	30
にんじん	15
こまつな	20
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【みそカツ(2個)厚1cm、30g】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	17
なたね油	6
八丁味噌	2.25
赤みそ	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
水	12
かたくり粉	0.3
【きゅうりの甘酢あえ】	
きゅうり	40
だいこん	20
上白糖	1.6
米酢	2.8
こいくちしょうゆ	2.3
【すまし汁】	
はくさい	30
玉葱	30
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	704
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	25.4
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	22.3
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	32.1
脂質(g)	21.2
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	18.4
塩分(g)	2.3

5 月



学校給食献立表



2022年 5月23日(月)

2022年 5月24日(火)

2022年 5月25日(水)

2022年 5月26日(木)

2022年 5月27日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャブチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
たけのこ(水煮)	15
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	4
上白糖	1.5
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【しゅうまい(3個)】	
しゅうまい(冷凍)	54
【わかめスープ】	
じゃがいも	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
とうもろこし(か-補冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.00
【揚げ魚の和風あんかけ】	
たら	70
食塩	0.2
薄力粉	8
なたね油	6
玉葱	30
チンゲンツァイ	20
にんじん	10
干し椎茸	1
だし(削り節・昆布だし)	60
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	5
かたくり粉	3
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
はくさい	30
おつゆふ	2
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	60.00
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	20
青ピーマン	8
にんにく	0.5
はちみつ	5
粒入りマスタード	3
オリーブ油	1
【大麦と野菜のスープ】	
ショルダーベーコン	10
大麦(七分つき押麦)	10
じゃがいも	20
キャベツ	25
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	5
食塩	0.3
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【豆ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	80
うすいえんどう	10
食塩	1
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【田舎煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
清酒(純米酒)	1
綿実油	1
焼き豆腐	50
だいこん	40
じゃがいも	30
にんじん	15
干し椎茸	1
こいくちしょうゆ	7.8
上白糖	2.8
清酒(純米酒)	2
本みりん	2
削り節	1.6
水	60
【しらすと野菜のいためもの】	
ちりめんじゃこ	5
にんじん	5
アスパラガス	15
キャベツ	35
米酢	4
上白糖	3
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.2
ごま油	1
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハヤシライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(赤肉)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	6
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.9
水 ※段階測のみ	150
【三度豆のサラダ】	
はくさい	35
さやいんげん	15
ぶなしめじ	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(ココアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	741
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	665
たんぱく質(g)	34.3
脂質(g)	18.5
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	730
たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	655
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	15.5
塩分(g)	3.5

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	18.8
塩分(g)	2.2

