

2022 5 月 献 立 予 定 表

日	曜	主食	牛乳	献立名	栄養量					
					1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい ホイコーロー なら入り中華スープ	608	24.1	19.5	1.8		
					799	30.5	23.8	2.5		
6	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	653	21.0	18.3	2.6		
					828	25.1	21.8	3.5		
9	月	ごはん	牛乳	にしん照り焼き 切干大根のベーコン煮 道産子汁 くだもの	649	25.5	19.0	2.7		
					827	31.6	22.2	3.3		
10	火	ごはん	牛乳	二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ まろやか豆乳みそ汁	646	29.0	23.3	2.3		
					828	35.9	27.9	2.9		
11	水	小さいココア 揚げパン	牛乳	きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	655	23.9	22.0	2.9		
					831	30.4	27.2	3.7		
12	木	麦ごはん	牛乳	ミナミカマスの塩焼き 即席漬け 肉じゃが	657	28.9	17.1	1.5		
					832	34.5	19.2	1.9		
13	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 花野菜サラダ マロニースープ	641	27.9	18.1	2.3		
					828	34.8	21.7	2.8		
16	月	ごはん	牛乳	焼き肉 梅かつおあえ 根菜のごま汁	646	28.5	20.4	2.3		
					830	35.5	24.1	2.7		
17	火	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 小松菜ののりあえ きのこ汁	625	17.8	24.4	1.7		
					822	21.8	31.0	2.1		
18	水	セルフ ドックパン (コッペパン)	牛乳	セルフドックパン(ウインナーソーセージ) マセドアンサラダ トマトスープ	688	27.4	30.9	2.5		
					875	34.0	35.7	3.2		
19	木	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆばとかんぴょうのサラダ いりどり	696	26.7	22.7	2.0		
					894	33.3	26.8	2.4		
20	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁 くだもの	665	24.7	19.2	2.4		
					834	29.7	22.1	3.1		
23	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 れんこんサラダ じゃがいものみそ汁	685	26.3	23.7	2.2		
					868	31.9	27.6	2.7		
24	火	ごはん	牛乳	あじフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	626	24.2	19.7	2.1		
					792	29.4	22.6	2.5		
25	水	小さい 黒糖パン	牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	679	27.2	20.1	2.1		
					861	33.6	23.7	3.0		
26	木	麦ごはん	牛乳	鶏肉と卵の親子煮 ポン酢あえ 豆腐のみそ汁	631	26.0	17.5	2.4		
					819	33.2	21.0	2.9		
27	金	ごはん	牛乳	与一君餃子 もやしのナムル マーボー豆腐	662	27.0	20.8	2.0		
					869	34.2	25.4	2.5		
30	月	ごはん	牛乳	五目ごはんの具 彩り野菜のたまごやき 大根のみそ汁 くだもの	654	24.4	25.2	2.3		
					832	29.8	30.2	2.9		
31	火	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ ごぼうサラダ 豚汁	659	26.9	20.9	2.40		
					837	32.8	24.3	2.90		
					計(19回)	小学校	12,425	487.4	402.8	42.5
						中学校	15,906	602.0	478.3	53.5
					平均値	小学校	654	25.7	21.2	2.2
						中学校	837	31.7	25.2	2.8
					基準値	小学校	650	26.8	18.1	2.0未満
						中学校	830	34.2	23.1	2.5未満