

# 学校給食予定献立表 5月



令和4年 4月25日(月)  
京丹後市立久美浜中学校

| 月<br>2日                                                       | 火<br>3日                                                                                                                                          | 水<br>4日                                                                                                                                                                                                                                            | 木<br>5日                                                  | 金<br>6日                                                        |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ①ごはん<br>②揚げ鰯のお茶あんかけ<br>③即席漬け<br>④生わかめの味噌汁<br>⑤牛乳              | 憲法記念日<br><br><div>毎日を元気に過ごそう～生活リズムを大切に～<br/>新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。教室、友達、部活動、新しい環境に慣れましたか？この時期は気温の上下が激しく、疲れも出やすい時です。体調に気をつけて元気に過ごしましょう。</div> | みどりの日<br>                                                                                                                                                                                                                                          | こどもの日<br>                                                | ①あぶたま丼<br>②イカとまびき玉ねぎのめた<br>③こんにゃくのピリ辛煮<br>④柏餅<br>⑤牛乳           |
| 9日<br>八十八夜                                                    | 10日                                                                                                                                              | 11日                                                                                                                                                                                                                                                | 12日                                                      | 13日                                                            |
| ①ごはん<br>②ささみのお茶フライ<br>③じゃがいものしょうゆドレッシング<br>④豚肉とレタスのスープ<br>⑤牛乳 | ①切干ごはん<br>②高野豆腐の含め煮<br>③キャベツとじゃこの酢の物<br>④ふのすまし汁<br>⑤牛乳                                                                                           | ①ごはん<br>②サバの韓国風煮<br>③アーモンド炒め<br>④にらたま汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                      | ①ごはん<br>②鶏肉と大豆の甘辛がらめ<br>③えのきとわかめの炒め煮<br>④赤だし<br>⑤牛乳      | ①ごはん<br>②豆腐とエビのうすくず煮<br>③ひじきマヨネーズサラダ<br>④つぶつぶみかんゼリー<br>⑤牛乳     |
| 16日                                                           | 17日                                                                                                                                              | 18日<br>歯の日のメニュー                                                                                                                                                                                                                                    | 19日<br>たんご・食の日                                           | 20日                                                            |
| 毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。<br><br>春季大会 振替休日<br> | ①減量ごはん(特裁米)<br>②きつねうどん<br>③豚肉とキャベツの炒め物<br>④納豆みそ<br>⑤牛乳                                                                                           | ①麦ごはん(特裁米)<br>②イカのチリソース<br>③切干大根のナムル<br>④中華スープ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                              | ①ごはん(特裁米)<br>②わかめの米粉かき揚げ<br>③五色和え<br>④沢煮椀<br>⑤牛乳[たんご食の日] | ①ごはん(特裁米)<br>②チーズ入りハンバーグ<br>③フレンチサラダ<br>④ベーコンとじゃがいものスープ<br>⑤牛乳 |
| 23日                                                           | 24日                                                                                                                                              | 25日<br>世界の料理・インド                                                                                                                                                                                                                                   | 26日                                                      | 27日<br>歯の日のメニュー                                                |
| ①ごはん<br>②ハムと卵のピザ風<br>③甘夏サラダ<br>④コーンスープ<br>⑤牛乳                 | ①ごはん<br>②竹輪の磯辺揚げ<br>③じゃがいもきんぴら<br>④ふしめん汁<br>⑤牛乳                                                                                                  | ①キーマカレー(麦ごはん)<br>②カチュンバル<br>③ヨーグルトゼリー<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                       | ①ごはん<br>②ハタハタの南蛮漬け<br>③たくあんあえ<br>④豚肉とレタスの味噌汁<br>⑤牛乳      | ①ひじきごはん<br>②五目煮豆<br>③かきたま汁<br>④オレンジ<br>⑤牛乳                     |
| 30日                                                           | 31日                                                                                                                                              | <div>食事マナーの基本</div> <div>①食べやすいこと<br/>②人に不快感を与えないこと<br/>③その国の食文化や時代などに合っているもの<br/><br/>食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。</div> |                                                          |                                                                |
| ①ごはん<br>②小アジのから揚げ<br>③磯香あえ<br>④吉野煮<br>⑤牛乳                     | ①えんどうごはん<br>②鶏肉の照り焼き<br>③キャベツとベーコンの炒め物<br>④豆腐の味噌汁<br>⑤牛乳                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |                                                                |

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



# 令和4年度 5月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校



| 日  | 曜日 | 献立内容         |              |                            | 牛乳 | 材料                        |               |                     |                                    |                    |              | 栄養価                               |
|----|----|--------------|--------------|----------------------------|----|---------------------------|---------------|---------------------|------------------------------------|--------------------|--------------|-----------------------------------|
|    |    |              |              |                            |    | 主に体の組織をつくる                |               | 主に体の調子を整える          |                                    | 主に体のエネルギー源になる      |              |                                   |
|    |    | 主食           | 主菜           | 副菜、デザート等                   |    | 1群                        | 2群            | 3群                  | 4群                                 | 5群                 | 6群           | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>カルシウム mg |
| 2  | 月  | ごはん          | あげ膳のお茶あんかけ   | 即席漬け生わかめの味噌汁               | ○  | さわら、木綿豆腐                  | 牛乳、わかめ        | にんじん、水菜             | キャベツ、たまねぎ、えのきたけ                    | 米、片栗粉、砂糖           | 油            | 792<br>30.8<br>352                |
| 3  | 火  | 憲法記念日        |              |                            |    |                           |               |                     |                                    |                    |              |                                   |
| 4  | 水  | みどりの日        |              |                            |    |                           |               |                     |                                    |                    |              |                                   |
| 5  | 木  | こどもの日        |              |                            |    |                           |               |                     |                                    |                    |              |                                   |
| 6  | 金  | あぶたま丼        | イカとまびき玉ねぎのめだ | こんにゃくのピリ辛煮粕餅               | ○  | 油揚げ、卵、するめいか、かまぼこ          | 牛乳            | にんじん、ねぎ             | キャベツ、たまねぎ、こんにゃく                    | 米、砂糖、片栗粉           | 油            | 889<br>34.1<br>419                |
| 9  | 月  | ごはん          | ささみのお茶フライ    | じゃがいものしょうゆドレッシング豚肉とレタスのスープ | ○  | 鶏肉、豚肉、卵                   | 牛乳            | にんじん、こまつな           | たまねぎ、レタス、きゅうり、レモン                  | 米、じゃがいも、薄力粉、砂糖     | 油、いりごま       | 824<br>34.1<br>315                |
| 10 | 火  | 切り干しごはん      | 高野豆腐の合め煮     | キャベツとじゃこの酢の物のすまし汁          | ○  | 鶏肉、凍り豆腐                   | 牛乳、ちりめんじゃこ    | にんじん、さやいんげん         | キャベツ、きゅうり、切り干し大根                   | 米、砂糖               | 油            | 824<br>34.6<br>393                |
| 11 | 水  | ごはん          | サバの韓国風煮      | アーモンド炒めにらたま汁               | ○  | サバ、卵、木綿豆腐                 | 牛乳            | にんじん、こまつな、にら        | キャベツ、にんにく、たまねぎ                     | 米、片栗粉、砂糖、じゃがいも     | 油、アーモンド      | 841<br>34.2<br>358                |
| 12 | 木  | ごはん          | 鶏肉と大豆の甘辛がらめ  | えのきとわかめの炒め煮 赤だし            | ○  | 鶏肉、木綿豆腐、大豆、油揚げ            | 牛乳、わかめ        | にんじん、ねぎ             | たまねぎ、えのきたけ、土しょうが                   | 米、片栗粉、砂糖           | 油            | 842<br>33.3<br>366                |
| 13 | 金  | ごはん          | 豆腐とえびのうすくず煮  | ひじきマヨネーズサラダつぶつぶみかんゼリー      | ○  | 豚肉、木綿豆腐、ハム、むきえび           | 牛乳、ひじい        | にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ     | キャベツ、たけのこ、白菜、干しいたけ、みかん缶            | 米、片栗粉、砂糖、ゼリーの素     | 油、ノンエッグマヨネーズ | 880<br>33.0<br>399                |
| 16 | 月  | 春季大会振替休日     |              |                            |    |                           |               |                     |                                    |                    |              |                                   |
| 17 | 火  | 減量ごはん(特別栽培米) | きつねうどん       | 豚肉とキャベツの炒め物納豆みそ            | ○  | 豚肉、かまぼこ、納豆、あげ             | 牛乳            | にんじん、ねぎ、ピーマン        | キャベツ                               | 米、うどん、砂糖           | 油、いりごま       | 840<br>30.7<br>366                |
| 18 | 水  | 寒ごはん(特別栽培米)  | イカのフリットス     | 切り干し大根のナムル中華スープ            | ○  | するめいか、鶏肉、木綿豆腐             | 牛乳            | にんじん、ねぎ、こまつな        | たまねぎ、りょくとうもやし、土しょうが、にんにく、白菜、切り干し大根 | 米、麦、片栗粉、砂糖         | 油、ごま油、いりごま   | 770<br>30.2<br>333                |
| 19 | 木  | ごはん(特別栽培米)   | わかめの米粉かき揚げ   | 五色和え沢煮鯛                    | ○  | 竹輪、むきえび、卵、豚肉、木綿豆腐、ハム、大豆の華 | 牛乳、生わかめ       | にんじん、ねぎ、ほうれんそう      | たまねぎ、キャベツ、ごぼう、たけのこ                 | 米、薄力粉、砂糖、りょくとうはるさめ | 油            | 800<br>27.8<br>341                |
| 20 | 金  | ごはん(特別栽培米)   | チーズ入りハンバーグ   | フレンチサラダベーコンとじゃがいものスープ      | ○  | 合挽肉、チーズ、卵、ベーコン            | 牛乳            | にんじん、パセリ、水菜、グリーンピース | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、ぶなしめじ       | 米、砂糖、片栗粉、パン粉、じゃがいも | 油            | 874<br>29.7<br>355                |
| 23 | 月  | ごはん          | ハムと卵のピザ風     | 甘夏サラダコーンスープ                | ○  | ハム、卵、鶏肉                   | 牛乳            | にんじん、水菜             | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、スイートコーン        | 米、砂糖、じゃがいも         | 油、ノンエッグマヨネーズ | 862<br>27.2<br>377                |
| 24 | 火  | ごはん          | 竹輪の磯部揚げ      | じゃがいもきんぴらふしめん汁             | ○  | 竹輪、鶏肉、卵、油揚げ               | 牛乳            | にんじん、ピーマン、葉ねぎ       | 干しいたけ、こんにゃく                        | 米、薄力粉、砂糖、そうめん      | 油、いりごま       | 835<br>27.7<br>298                |
| 25 | 水  | キーマカレー(寒ごはん) | カチュンバル       | ヨーグルトゼリー                   | ○  | ひよこ豆、鶏肉                   | 牛乳、ヨーグルト      | にんじん、グリーンピース、トマト缶   | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、レモン         | 米、カレールー、砂糖、ゼリーの素   | 油            | 882<br>29.8<br>333                |
| 26 | 木  | ご飯           | はたはたの南蛮漬け    | たくあんあえ豚肉とレタスのみそ汁           | ○  | はたはた、豚肉                   | 牛乳            | にんじん、ピーマン、葉ねぎ、水菜    | たまねぎ、キャベツ、たくあん漬、レタス                | 米、片栗粉、じゃがいも        | 油、いりごま       | 798<br>28.3<br>357                |
| 27 | 金  | ひじきごはん       | 五目煮豆         | かきたま汁オレンジ                  | ○  | 鶏肉、油揚げ、卵、木綿豆腐、かまぼこ、大豆     | 牛乳、昆布、ひじき、わかめ | さやいんげん、にんじん、グリーンピース | たまねぎ、こんにゃく、パレンシアオレンジ               | 米、砂糖               | 油            | 754<br>31.2<br>383                |
| 30 | 月  | ごはん          | 小あじのから揚げ     | 磯香和え吉野煮                    | ○  | あじ、豚肉、厚揚げ                 | 牛乳、もみのり       | にんじん、こまつな           | たまねぎ、キャベツ、白菜                       | 米、砂糖、片栗粉           | 油            | 889<br>37.2<br>418                |
| 31 | 火  | えんどうごはん      | 鶏肉の照り焼き      | キャベツとベーコンの炒め物豆腐のみそ汁        | ○  | 鶏肉、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ          | 牛乳            | にんじん、実えんどう、葉ねぎ      | 土しょうが、にんにく、キャベツ、えのきたけ、りょくとうもやし     | 米、砂糖               | 油            | 787<br>37.3<br>328                |

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。