

令和4年度

5 月 月 間 献 立 表

給食センター(Aコース)

日・曜	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
献立名	ごはん 牛乳 さけのムニエル カレースープ煮 ブロッコリー	ごはん 牛乳 焼きつくね こうやどうふのたまごとじ 切り干し大根のあえ物	ごはん 牛乳 ミンチボールのケチャップ煮 じゃがいものから揚げ だいこんスープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き たけのこのおなか煮 すまし汁 カラマンダリン	玄米入りごはん 牛乳 とりの肉のから揚げ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 ますのマヨネーズ焼き 春野菜のじゃこ酢あえ もずく汁 角チーズ	カレーライス (ごはん) 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) コーンキャベツ ごぼうのサラダ	豚どん (ごはん) 牛乳 もちいなの含め煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムがけ きくらげのサラダ キムチスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 塩豚じゃが 大豆とちりめんのごままぶし 小松菜の磯あえ	玄米入りごはん 牛乳 スパイシーチキン マカロニサラダ 豆乳コーンスープ コンポート(ラ・フランス)	ごはん 牛乳 関東煮 切り干し大根の炒め煮 アーモンドあえ	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 厚あげのそぼろ煮 キャベツのおなかあえ 味つけのり	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ いかときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁 スティックチーズ
材料名および使用量 (g)	米 100 水 140 *牛乳 1本 さけ 1切 塩 0.4 こしょう 0.04 *小麦粉 5.5 サラダ油 3.5 チキンウインナー 20 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 60 グリーンピース 5 サラダ油 0.3 塩 0.9 こしょう 0.03 カレーパウダー 0.5 濃口しょうゆ 0.4 ウスターソース 3 水 80 ブロッコリー 42 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4	米 100 水 140 *牛乳 1本 平つくね 1こ 上白糖 0.2 濃口しょうゆ 0.5 ウスターソース 0.9 トンカツソース 1.5 でんぷん 0.1 水 5 こうやどうふ 17 *たまご 35 にんじん 8 えだ豆 10 上白糖 5 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 7 みりん 2.5 けずりぶし 1.3 水 110 切り干し大根 7 にんじん 10 三度豆 10 糸かつお 0.5 上白糖 1.7 濃口しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1.2	米 100 水 140 *牛乳 1本 ミンチボール 70 にんじん 5 たまねぎ 14 サラダ油 0.7 トマトケチャップ 7 ウスターソース 2 トンカツソース 2 上白糖 0.8 濃口しょうゆ 0.3 水 20 でんぷん 0.3 じゃがいも 90 油 4 食卓塩 0.3 ベーコン 15 にんじん 15 だいこん 48 青ねぎ 4 塩 0.4 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 4 酒 0.7 とりがら 8 土しょうが 0.1 水 155 でんぷん 0.9	米 100 水 140 *牛乳 1本 豚肉 1枚 土しょうが 0.6 にんにく 0.2 上白糖 1.5 酒 1.5 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 とりの肉 10 ちくわ 10 たけのこ 25 にんじん 10 こんにやく 10 糸かつお 0.5 サラダ油 1 上白糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 3 酒 1 水 10 うすあげ 8 とうふ 40 にんじん 10 たまねぎ 30 青ねぎ 4 塩 0.3 淡口しょうゆ 5 けずりぶし 2 水 150 カラマンダリン 1こ	米 87 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 95 塩 0.8 こしょう 0.04 酒 1.4 でんぷん 11 油 6.5 豚肉 40 だいず 17 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 55 サラダ油 0.7 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 水 45 ブロッコリー 37 とうもろこし 8 にんじん 8 上白糖 1 サラダ油 1.4 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 1.4	米 100 水 140 *牛乳 1本 ます 1切 塩 0.2 *小麦粉 6.5 カレーパウダー 15 キャベツ 30 きゅうり 10 しらす干し 5 上白糖 1.5 淡口しょうゆ 0.3 酢 0.6 *たまご 25 とうふ 30 にんじん 13 たまねぎ 20 もずく 18 青ねぎ 4 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.5 けずりぶし 2.8 水 150 でんぷん 0.9 *角チーズ 1こ	牛肉 40 じゃがいも 65 にんじん 25 たまねぎ 75 グリーンピース 5 にんにく 0.3 サラダ油 0.6 サラダ油 5.5 *小麦粉 6.5 カレーパウダー 10 トマトケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.02 トンカツソース 5.5 濃口しょうゆ 2.5 ペーリーフ 0.07 水 87 米 107 水 150 餅いなり 1こ 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 *牛乳 1本 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.8 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 ハム 10 ごぼう 12 にんじん 8 たまねぎ 13 きゅうり 20 上白糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 *牛乳 9	豚肉 60 たまねぎ 80 にんじん 15 三度豆 8 土しょうが 0.7 サラダ油 0.7 上白糖 3.5 濃口しょうゆ 5.5 酒 1.5 水 7 米 107 水 150 餅いなり 1こ 上白糖 1.9 濃口しょうゆ 1.9 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 *牛乳 1本 ツナ 15 きゅうり 40 わかめ 1 しらす干し 4 上白糖 2.8 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 豚肉 10 白菜キムチ 20 はくさい 25 たまねぎ 20 にんじん 5 小松菜 10 たけのこ 10 しいたけ 0.6 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 150 *ヨーグルト 1こ	米 100 水 140 *牛乳 1本 さわら 1切 土しょうが 1.3 サラダ油 0.2 塩 0.1 酒 1.9 みそ 2.6 上白糖 2.6 濃口しょうゆ 0.3 一味とうがらし 0.02 水 2.6 はるさめ 4.5 きゅうり 15 にんじん 8 きくらげ 0.5 上白糖 1 淡口しょうゆ 0.4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01 酢 2.2 豚肉 10 白キムチ 20 たまねぎ 20 にんじん 5 小松菜 10 たけのこ 10 しいたけ 0.6 塩 0.6 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 5 ごま油 0.3 水 150 *ヨーグルト 1こ	米 87 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 40 一口がんと丸平天 30 じゃがいも 75 にんじん 20 たまねぎ 55 三度豆 13 上白糖 2 塩 1 酒 4 だし昆布 0.4 水 45 *マカロニ 8 塩 調理用 0.2 ツナ 15 にんじん 8 きゅうり 13 キャベツ 22 塩 0.2 *白ごま 1.3 上白糖 2 濃口しょうゆ 1.8 ベーコン 15 にんじん 15 たまねぎ 45 とうもろこし 12 とうもろこし 25 パセリ 0.6 サラダ油 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 水 90 コンポート(ラ・フランス) 1こ	米 100 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 40 一口がんと丸平天 15 じゃがいも 75 にんじん 20 こんにやく 30 上白糖 4.5 濃口しょうゆ 4.5 淡口しょうゆ 3 みりん 1 だし昆布 0.7 水 45 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.2 みりん 1.2 うすあげ 5 けずりぶし 8 にんじん 8 サラダ油 0.7 上白糖 2.7 濃口しょうゆ 4 けずりぶし 0.7 水 30 ハム 10 キャベツ 33 ほうれんそう 18 *アーモンド(粉末) 2 上白糖 1.2 淡口しょうゆ 1.8	米 100 水 140 *牛乳 1本 とりの肉 40 油 6 とりのひき肉 45 絹厚あげ 80 土しょうが 0.5 にんじん 20 こんにやく 40 しいたけ 1 三度豆 7 上白糖 3 濃口しょうゆ 5.7 酒 1.2 みりん 1.2 うすあげ 7 塩 調理用 0.1 酢 0.4 きゅうり 35 わかめ 1 上白糖 2.7 淡口しょうゆ 2 酢 4.7 みりん 0.7 うすあげ 7 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 12 青ねぎ 4 みそ 11.5 煮干し 2.7 水 150 *スティックチーズ 1本		

カラマンダリン

4月下旬から5月下旬にかけて出回る柑橘です。みかんの果汁が濃縮されたような濃厚でジューシーな味わいです。手で皮をむいて食べることができます。



旬の食材

春が旬の食材には、キャベツやアスパラガス、たけのこ、たまねぎなどがあります。春は、新芽が芽吹く季節で、野菜はやわらかくて甘いのが特徴です。



しらす

春に獲れるしらすは「春しらす」とも呼ばれ、ぷりぷりとしていておいしいです。しらすのような骨ごと食べられる魚は、骨や歯を作るカルシウムをたっぷりとることができます。「春野菜のじゃこ酢和え」で登場します。



赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの

黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの

緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

*: アレルギー(卵, 乳, 小麦, E, B, カニ, イカ, コマ, アーモンド, 茹を含む食材)

■ 一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
831	34.2	26.6	2.7	382	115	3.4	280	0.51	0.58	35	7.2

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

