



5月学校給食献立予定表

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。



今月の目標

みんななかよく たのしくたべよう

令和 4 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみのもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	八十八夜メニュー ちやめし 牛乳	すましじる ささかまのわかばあげ たけのことりにくのうまに おちゃプリン	ぎゅうにゅう とうふ ささかまほこ とりにく	ちやめし こむぎこ あぶら さとう おちゃプリン	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ パセリ たけのこ えだまめ	小学生 650 中学生 794	小学生 24.7 中学生 30.3	
6	金	ごはん 牛乳	てづくりハッシュドポーク えだまめフリッター (小②中③) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ごはん あぶら バター こむぎこ グラニューとう えだまめフリッター ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん しめじ エリンギ トマトピューレ トマトかん もやし きゅうり	731 939	29.5 36.8	
9	月	ごはん 牛乳	ごまみそじる とりにくのてりやき きりほしだいこんとぶたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな にんにく きりほしだいこん こんにゃく	638 791	27.3 33.0	
10	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	しょうゆラーメン (しる) はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく コーン もやし ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	665 870	25.0 32.8	
11	水	すめし 牛乳	みそじる かつおのしんたまソースかけ たけのこごはんのぐ	ぎゅうにゅう みそ かつお とりにく あぶらあげ	すめし じゃがいも でんぷん あぶら さとう	こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ	685 852	31.7 38.7	
12	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 ミルメーク	かきたまじる スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト <small>「劇場版 おいしい給食」 公開記念メニュー</small>	ぎゅうにゅう とうふ たまご フランクフルト ヨーグルト	コッペパン いちごジャム ミルメーク でんぷん ごまあぶら さとう オリブオイル スパゲティ	にんじん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン トマトかん パインかん みかんかん りんごかん	639 819	23.1 28.7	
13	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 いかのチリソースかけ ミニトマト (小②中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	ごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん ねぎ たら たまねぎ トマトかん ミニトマト	675 836	29.7 36.4	
16	月	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ チンジャオロース さくさくサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いちごヨーグルト	ごはん あぶら はるさめ さとう でんぷん ラーゆ ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ ピーマン えだまめ きゅうり れんこん たまねぎ	677 824	31.0 36.6	
17	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん (しる) あおのりポテト (小②中③) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あおのり	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん ねぎ キャベツ コーン さやいんげん	630 782	23.0 27.8	
18	水	ごはん 牛乳	ちゅうかふうコーンスープ やきぎょうざ (小②中③) きゅうりとまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎょうざ だいす	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ えだまめ きゅうり	630 796	24.4 30.4	
19	木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	にくだんごスープ オムレツのミートソースかけ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール オムレツ ぶたにく	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり さやいんげん	616 830	23.2 30.6	
20	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー チキンナゲット (小②中②) かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オニオンソテー トマトかん すりおろしりんご かわちばんかん	747 891	26.7 31.0	
23	月	ごはん 牛乳	けんちんじる とりにくのからあげ ひじきのいために	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく ひじき	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	656 814	26.3 31.8	
24	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン (しる) むししゅうまい (小②中③) ナムル キャンディチーズ (中のみ③)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい チーズ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ だいすもやし こまつな	623 834	28.1 38.3	
25	水	ごはん 牛乳	ABCスープ ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ みそ	ごはん あぶら マカロニ さとう ごま ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう きゅうり コーン	674 846	25.0 30.5	
26	木	はちみつパン 牛乳 (中250cc)	ミネストローネ スパイシーチキン アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	はちみつパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ アスパラガス コーン	601 799	26.9 34.9	
27	金	ごはん 牛乳	しんじゃがのにももの あつやきたまご キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ	648 801	24.4 29.4	
30	月	ごはん 牛乳	とんじる あじのスタミナやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじのスタミナつけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	672 835	29.6 36.1	
31	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん (しる) ココアあげパン こまつなごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら コッペパン ココア さとう ごま ごまあぶら	しめじ さんさい ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	682 822	25.1 29.6	
19回	※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？						今月の平均栄養摂取量	660 830	26.6 32.8
						学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42	

※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

