

令和4年度 5月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2	3	4	5	6
	866kcal・32.6g 27.7g・2.9g				893kcal・26.0g 22.3g・2.4g
	チーフ目玉焼き ピーンズサラダ とうもろこしの チキンライス スープ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	フルーツのヨーグルトかけ カレーライス 海藻サラダ
赤	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、★たまご、★粉チーズ、 ベーコン、★たまご、青大豆、大豆				★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★粉チーズ、★牛乳(調 理用)、レンズまめ、海藻ミックス、★プレーン ヨーグルト
黄	精白米、★有塩バター、サラダ油、でんぷん、白いり ごま、白すりごま、ごま油、上白糖				精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、ご ま油、上白糖
緑	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピー ス、トマト、ケチャップ、クリームコーン缶詰、ホー ルコーン、パセリ、キャベツ				しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、トマ ト、ケチャップ、キャベツ、みかん缶、パン缶、の んご缶
献立名	9	10	11	12	13
	815kcal・30.1g 27.3g・2.1g	889kcal・32.7g 35.9g・2.8g		784kcal・30.8g 24.4g・2.8g	854kcal・28.6g 22.9g・2.6g
	鶏肉の照り焼き 糸寒天のサラダ ごまご飯 具だくさんみそ汁	チョコチップスコーン パンズパン 野菜スープ フィッシュ&チップス	中間考査 (給食なし)	新じゃが芋の丸ごと揚げ あんかけ焼きそば 春雨サラダ	よもぎ団子 はたはたのから揚げ ごまあえ 山菜おこわ すまし汁
赤	★牛乳(飲用)、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、 糸寒天	★牛乳(飲用)、たら、ベーコン、★牛乳(調理用)		★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★冷凍むきえび、★い か、短冊、★うずら卵	★牛乳(飲用)、油揚げ、はたはた、木綿豆腐、きな 粉
黄	精白米、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、白すり ごま、ごま油、上白糖	★無塩バター、★薄力粉、じゃがいも、揚げ油、 サラダ油、上白糖、★有塩バター、チップチョコ レート		★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でん ぷん、新じゃが、揚げ油、普通はるさめ	精白米、もち米、でんぷん、揚げ油、★あらね、白 すりごま、上白糖、白玉粉、上新粉
緑	しょうが、キャベツ、もやし、ねぎ、ごぼう、ほうれ んそう、にんじん、えのきたけ	トマト、ケチャップ、玉葱、にんじん、えのきたけ、 キャベツ、ほうれんそう		にんじん、もやし、玉葱、はくさい、きくらげ、にん じく、しょうが、チンゲンツァイ、キャベツ、ほう れんそう	生ぜんまい、いわらび、にんじん、干し椎茸、しょう が、こまつな、ほうれんそう、もやし、よもぎ
献立名	16	17	18	19	20
	839kcal・35.5g 22.0g・2.5g	867kcal・36.6g 27.9g・3.0g	886kcal・36.6g 31.3g・2.9g	825kcal・27.0g 15.7g・2.6g	879kcal・32.6g 32.7g・2.7g
	清見オレンジ サバの味噌煮 おひたし ごまご飯 のっぺい汁	まんてん サラダ 二色丼 みそ汁	セサミケーキ きのこ入り スパゲティベスカトーレサラダ	肉じゃが サワーかん ご飯 みそ汁	プレーンオムレツ シーフード カレーピラフ チャウダー
赤	★牛乳(飲用)、さば、白みそ、豚モモ肉、焼き竹輪	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆、 きざみのり、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、干 ひじき	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、★いか、★粉 チーズ、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリ ム	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、木綿豆腐、生わかめ、白 みそ、赤みそ、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、★たまご、★牛乳(調 理用)、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、★生ク リーム
黄	精白米、白いりごま、三温糖、上白糖、白すりごま、 サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白いりごま、じゃ がいも、ごま油	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力 粉、白いりごま、★有塩バター	精白米、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上 白糖	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、三温糖、 じゃがいも、★薄力粉
緑	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、 ねぎ、干し椎茸、清見オレンジ	しょうが、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ねぎ、 にんじん、だいこん	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶詰、 トマトケチャップ、パプリカ(粉)、キャベツ、も やし、しめじ	玉葱、にんじん、さやいんげん、ねぎ	にんにく、玉葱、ピーマン、トマトピューレ、トマ トケチャップ、にんじん、さやいんげん
献立名	23	24	25	26	27
	858kcal・32.3g 27.7g・2.8g	881kcal・34.8g 42.5g・2.3g	866kcal・31.2g 23.9g・3.2g	808kcal・31.3g 23.5g・2.1g	848kcal・31.9g 23.7g・2.9g
	杏仁かん ごま麻婆丼 卵スープ	ごぼうサラダ 冷凍みかん ツナコーンチーズ トースト チリコンカ	オレンジサイダーかん キムチチャーハン キャベツと ししゃものポリ辛揚げ 春雨のスープ	小玉すいか いかの更紗揚げ 野菜とツナの和え物 ご飯 みそ汁	のりあえ ソースかつ丼 みそ汁
赤	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わ かめ、★うずら卵、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、オイルツナ、★ピザチーズ、豚モ モ肉(金時豆)、大豆	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、ししゃも、鶏肉モモ、★ うずら卵、粉寒天	★牛乳(飲用)、油揚げ、白みそ、赤みそ、★いか、オ イルツナ	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★たまご、油揚げ、生わ かめ、白みそ、赤みそ、きざみのり
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、 白すりごま	★無塩バター、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、 上白糖、★薄力粉、白いりごま、白すりごま、ごま 油	精白米、ごま油、白いりごま、★薄力粉、でんぷん、 揚げ油、上白糖、普通はるさめ、サイダー	精白米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖、白い りごま	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、上白糖
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、みかん 缶、パン缶	ホールコーン、にんにく、玉葱、セロリ、トマト、 ケチャップ、トマトピューレ、パプリカ(粉)、ご ぼう、にんじん、キャベツ、冷凍みかん	キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 干し椎茸、こまつな、みかん果汁	だいこん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、 にんじん、キャベツ、小玉すいか	キャベツ、玉葱、ほうれんそう、もやし、にんじん、 えのきたけ
献立名	30	31	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		
		887kcal・37.8g 33.1g・2.7g			
	振替休日	魚のみそマヨネーズ焼き ひじきあえ 麦ご飯 青菜のふりかけ けんちん汁	小皿 丼		
赤	★牛乳(飲用)、ろりめんじゃこ、おかか割り、さ わら、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、干し椎茸	赤	血や肉になる		
黄	精白米、精麦、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、 サラダ油、さといも、こんにゃく、ごま油、上白糖	黄	熱や力のもとになる		
緑	こまつな、青しそ葉、玉葱、万能ねぎ、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ	緑	体の調子を調える		

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。

- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、
★を表示しています。

◎一人分の量を守って、
おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満



みなさん新しいクラスには慣れましたか？
5月はゴールデンウィークが明けると
中間テストがはじまり、そのあとは運動会・・・
と盛りだくさんですね。
エネルギー切れになってしまわないよう
給食をしっかり食べて、毎日元気に過ごしま
しょう！
栄養士 津嶋