



[5 月 献 立 予 定 表]

2022年 5月

都立六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
2日	火 憲法記念日	水 みどりの日	木 こどもの日	金 6日	この週の締切は 4月22日
肉団子と茸のカレー じゃこナッツサラダ 味噌スープ フルーツヨーグルト 牛乳	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	麦ご飯 鶏肉のピザチーズ焼き しめじとさやのソテー コーンポテト 味噌汁 モヤシ・アゲ・ニラ 牛乳、果物(?)	
エネルギー 898 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.3 g				エネルギー 822 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.4 g	
9日	10日	11日	12日	13日 六郷 遠足	この週の締切は 4月28日
ひじきご飯 厚焼き卵 明日葉のごま和え 春野菜の煮付け 豆乳入り豚汁 牛乳	麦ご飯 葱味噌カツ コンヤクと筍のわか煮 アーサ汁 コーヒー牛乳	油麩丼(仙台) 白菜サラダ ふのり入り味噌汁 ずんだ白玉、牛乳 東北(宮城)を意識した献立	麦ご飯 回鍋肉 鶏肉と茸の中華和え 豆腐と小松菜の桜花スープ 果物(?) 牛乳	古代米ごはん 焼き魚(鯖) おかひじきの醤油かけ 土佐煮 さつま汁 牛乳	
エネルギー 845 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 878 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.9 g	
16日	17日	18日	19日	20日	この週の締切は 5月13日
ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム タピオカココナッツ 牛乳	雑穀ご飯 筑前煮 野菜の酢味噌和え まめぶ汁(岩手) 牛乳	麦ご飯 ハンバーグラタトウイユ添え 牛蒡の胡麻和え 呉汁 牛乳	麦ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ 胡瓜の@漬け 厚揚げのキノコあん むらくも汁 牛乳	麦ご飯 鰯のさんが焼き(千葉) 春野菜の煮物 けんちん汁 豆乳プリン 牛乳	
エネルギー 800 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g	
23日	24日	25日	26日	27日	この週の締切は 5月20日
千葉風鯛丼 蒸し野菜の豆腐ソース 七色汁 薩摩芋モンブラン風 牛乳	麦ご飯 鶏挽肉のロール蒸し 蒸し南瓜 じゃこナッツサラダ 豆乳みそスープ 牛乳	キムチチャーハン チャプチェ トック スパク ファチ (韓国風フルーツ) 牛乳	麦ご飯 ロールきやべつ ビーンズサラダ コーンチャウダー 牛乳	かき揚げ丼 みそ煮込み 浅漬、別、大葉 すまし汁麩小松豆腐エビ 果物(びわ?) 牛乳	
エネルギー 834 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.9 g	
30日	31日	6月1日	6月2日	6月3日	この週の締切は 5月20日
麦ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー レタスとトマトのスープ 大学芋 牛乳	筍ご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) 牛乳	麦ご飯 チキンのコーンフレーク焼き ポテトとアスパラのソテー 野菜のくず煮 味噌汁 牛乳	タコライス ゴーヤーチャンプルー アーサーの味噌汁 沖縄のぜんざい 牛乳 沖縄風献立	ジャージャー麺 春巻き チンゲン菜のスープ 牛乳	
エネルギー 900 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g				

一年中売っていますが、本当の旬は5月です。

インドネシアの料理を給食にアレンジしました。焼き飯、チキンスープ、ごちやまぜサラダの意味です

もとは海岸の砂地に自生していた植物、ミネラル類が豊富に含まれています。山形県の伝統野菜に指定されています。