



5月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価				
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人分 - (kcal)				
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)			
1	水	○	箸	ごはん	ガイヤーン チンジャオロースー かに玉スープ ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 かにかたまご	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	800 39.8 21.5 3.0				
★ こどもの日献立★				2	木	○	箸	麦ごはん	さば海鮮漬け ぶたしゃぶサラダ すまし汁 かしわもち	さば みそ ぶた肉 なると とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 砂糖 粕もち	ごま油	879 31.1 32.4 2.1
7	火	○	スプ	麦ごはん	ひじきのマリネ チキンカレー ゴールデンキウイフルーツ	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご キウイ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	901 30.6 26.3 3.3				
8	水	○	箸	ごはん	赤魚の白しょうゆ漬け れんこんきんぴら いもだんご汁 ヨーグルト☆	赤魚 さつま揚げ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	789 32.7 17.1 2.6				
9	木	○	箸	焼きそば	肉だんご(2こ) ナムル 原宿ドック	ぶた肉 とり肉 玉ねぎ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが キャベツ もやし	焼きそば 砂糖 原宿ドック	油 ごま油 ごま	744 31.8 34.9 3.9				
10	金	○	箸	ごはん	ぶた肉の香味焼き 新たけのこの土佐煮 呉汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ かつお節 大豆 みそ	牛乳	にんじん 絹さや かぼちゃ	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 大根	米 砂糖	ごま油 油	837 38.8 28.1 2.6				
13	月	○	箸	ごはん	豆腐ハンバーグ にんじんしりしり 豚汁	とり肉 とうふ ツナ たまご ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま ごま油 油	802 35.6 23.9 3.3				
14	火	○	スプ	きなこ 揚げパン	シーフードサラダ クラムチャウダー オレンジ	きなこ えび いか ツナ ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マツタケ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	829 34.9 29.2 3.5				
15	水	○	スプ	麦ごはん	ビビンバ(肉炒め・ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい	米 麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	830 32.1 24.2 3.0				
16	木	○	箸	ごはん	カツオ漁師揚げ つぼ漬け和え 肉とうふ	カツオ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ 白菜	米 おふ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	801 35.3 20.0 3.1				
17	金	○	箸	ひじきごはん	とり肉の照り焼き 小松菜のいそか和え 大根ととうふのみそ汁 アセロラミルクゼリー	とり肉 油揚げ とうふ みそ	ひじき 牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	803 36.8 22.1 3.9				
20	月	○	スプ	キムタク ごはん	ポークしゅうまい(2こ) ビーフンソテー フルーツ杏仁	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん なら	大根 白菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ みかん バイン もも	米 小麦粉 ビーフン 片栗粉 パン粉 杏仁豆腐	油 ごま油	863 28.5 24.2 3.6				
21	火	○	箸	ごはん	献立作成者：7年 平野 咲稀さん おすすめポイント：春が旬の食材を多く使い、栄養バランス良くとれるようにしました。春野菜和えがおすすめです。感想：献立を立ててみて、その季節によって旬の食材を使うことが、むずかしいと感じました。献立を立てるのは初めてだったけれど、栄養をバランス良く組み立てる方法を知ることができました。	いわしフライ(ソース) 春野菜和え にらたま汁 さくらんぼゼリー	いわし ツナ たまご とうふ	牛乳	アスパラガス にんじん なら	キャベツ しいたけ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油	781 27.2 24.7 2.5			
22	水	ジョア	スプ	麦ごはん	コールスローサラダ ハッシュドビーフ 手作りレモンクリームパイ	牛肉 たまご 大豆	ジョア チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ しめじ マツタケ グリルピース	米 麦 砂糖 小麦粉	バター 生クリーム 油	853 26.3 21.2 2.2				
23	木	○	箸	ソフト麺☆	ちくわの磯辺揚げ(2こ) 茎わかめの炒め物 五目うどんの汁	ちくわ ぶた肉 油揚げ とり肉 なると	牛乳 あおさ くわかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	油 ごま	862 36.9 23.2 3.3				
24	金	○	箸	麦ごはん	献立作成者：7年 田中 光成さん おすすめポイント：栄養バランスに気を付けて考えました。肉じゃががおすすめです。感想：献立を考えるのは、とても時間がかかり、よく考えないといけなくて、大変なんだなと思いました。特に、栄養バランスを考えることがとても難しかったです。	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ののり和え 肉じゃが	鮭 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	900 35.1 30.5 2.6			
27	月	○	箸	すめし (手まきのり)	手まき用たまご(2こ) ツナサラダ ステックなっとう 具だくさんみそ汁	たまご ツナ とうふ 油揚げ みそ なっとう	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	828 30.2 29.6 2.9				
28	火	○	スプ	テーブル ロール☆ (いちごジャム)	チキンナゲット(2こ) ポパイソテー かぶのクリーム煮	とり肉 ウィンナー	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 にんじん	コーン 玉ねぎ かぶ エリンギ	パン 米粉 小麦粉 片栗粉 ジャム	バター 生クリーム	831 32.1 32.8 3.1				
29	水	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 わかめスープ パナナ	ぶた肉 みそ とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ パナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	781 32.7 19.1 3.0				
30	木	○	スプ	チキンライス	ごぼうサラダ とり肉と野菜のカレースープ 手作り小倉まっ茶マフィン	とり肉 ベーコン たまご あずき 砂糖	牛乳	にんじん	玉ねぎ マツタケ コーン ごぼう きゅうり キャベツ にんにく	米 小麦粉 砂糖	バター ごま オリーブオイル バター	831 29.2 24.7 2.5				
31	金	○	箸	ごはん	献立作成者：7年 山倉 心咲さん おすすめポイント：栄養バランス良くなるようにしました。感想：栄養、調理法、季節感、地産地消、好みやいろいろ、値段を考えて献立を立てていることがわかりました。実際に自分で考えてみると、大変でした。	とり肉のから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁 型抜きチーズ	とり肉 ハム とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり コーン 大根 なめこ	米 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油 マヨネーズ	872 32.3 32.5 3.0			

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

4・5月分の給食費振替日は、7月1日(月)です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目に口座へのお金をお願いします。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	829
たんぱく質	24.4g(範囲26.9~41.5g)	32.9
脂質	18.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量	2.0g以下	3.0