



5月 よていこんだてひょう



2019年

成田市学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I補*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
7	火	○	むぎごはん	たこてん ビビンバ とりクッパ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	たこ たら ぶたにく みそ とりにく たまご いとよくだい	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし ながねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	581 29.1 14.7 1.97
8	水	○	こくとう しょくパン (ホイップハニー)	いわしたるタルフライ ジャーマンポテト やさいスープ	パン パンこ じゃがいも マカロニ こむぎこ はちみつ	マヨネーズ あぶら バター マーガリン	いわし ウイナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	695 24.8 27.3 2.38
9	木	○	わかめごはん	あかうおのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの こんさいごまみそしる おちゃプリン	こめ さとう さといも プリン	ごま	あかうお さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しいたけ かぶ ごぼう ながねぎ	635 24.6 15.1 3.28
10	金	○	ごはん	ビーンズサラダ ハッシュドビーフ バナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	だいす ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス	コーン たまねぎ しめじ バナナ えんどうまめ にんにく マッシュルーム	698 22.1 20.5 1.92
13	月	○	ごはん	ほっけのいちやばし おかかあえ いりどり レモンカスタードタルト	こめ さとう さといも タルト	ごまあぶら	ほっけ とりにく うすらたまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう だいこん たけのこ	709 29.8 19.4 2.06
14	火	○	コッペパン スライス	フランクフルトトマトソース あおなのソテー つぶつぶコーンポタージュ	パン さとう こめこ	オリーブオイル バター なまクリーム	フランクフルト ウイナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	エリンギ たまねぎ コーン	675 25.4 29.1 3.13
15	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	ぶたにくのみそやき マヨおひたし いもだんごじる	こめ むぎ さとう いもだんご	ごま	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ とりにく みそ	牛乳	ひろしまな ほうれんそう こまつな トマト かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし だいこん ながねぎ しいたけ	709 28.1 24.4 1.87
16	木	○	ごはん	にらまんじゅう(2こ) ちゅうかくらげあえ とうふのちゅうかに	こめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	たら くらげ ぶたにく えび とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	620 27.2 16.7 2.26
17	金	○	ごはん	かつおごまフライ しらたきのいために わかたけみそしる びわゼリー	こめ パンこ さとう こむぎこ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	かつお ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	コーン たけのこ えのきだけ ながねぎ しょうが	612 24.7 16.0 2.06
20	月	○	ごはん	きんぴらつくね もやしとコーンのゆでやさい インドに	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう もやし コーン たまねぎ	672 27.3 19.6 2.26
21	火	○	テーブルロール	ほきアーモンドフライ にんじんのマリネ おまめのクリームスープ	パン パンこ こめこ こむぎこ	あぶら アーモンド	ほき ツナ とりにく ひよこまめ しろいんげんまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム	648 29.8 22.8 2.53
22	水	○	むぎごはん	さばのちゅうかソース ぶたキムチ マロニースープ	こめ むぎ さとう マロニー	ごまあぶら	さば ぶたにく とりにく なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく ながねぎ たけのこ	708 31.0 25.7 2.57
23	木	○	たけのこ ごはん	とうふのまさごやき ゆかりあえ しんじゃがいものみそしる しろごまプリン	こめ ふ パンこ じゃがいも プリン	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん あかじそ	たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ	660 23.8 21.3 3.14
24	金	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき だいすのいそに ごもくじる	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごま あぶら	とりにく あぶらあげ だいす	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ ながねぎ だいこん にんにく しょうが	631 30.0 19.5 2.22
27	月	○	パンネ ・ ポロネーゼ	プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ワッフルドッグ	パンネ ワッフルドッグ	バター	たまご だいす ぎゅうにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ ピーマン	カリフラワー きゅうり セロリ マッシュルーム たまねぎ	619 25.9 26.8 2.00
28	火	○	ごはん	とりにくのからあげ にんじんのいために とんじる	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	663 29.2 19.0 2.19
29	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが コーン オレンジ りんご	677 22.3 19.2 2.16
30	木	○	ごはん	さけのさいきょうやき スタミナなっとうあえ すましじる ヨーグルト	こめ さとう	あぶら	さけ とりにく だいす とうふ はんぺん みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん ながねぎ	611 29.0 13.3 1.34
31	金	○	ごはん	あまずにくだんご(2こ) はっぼうさい あんじんフルーツ	こめ パンこ でんぶん さとう あんじんととうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか とりにく えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが パインアップル もも みかん キャベツ	719 32.5 19.6 2.95

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★9, 13, 17, 23, 27, 30日のデザートは、学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

660
27.2
20.5
2.33

生活リズムをととのえて、

毎日しっかりと朝ごはんを食べましょう!



◆◆お知らせ◆◆

4・5月分の給食費口座振替日は、7月1日(月)です。

お早めに口座への入金をお願いします。