



5月 よていこんだてひょう



令和元年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	
7	火	○	むぎごはん [あじつけのり]	とりにくのレモンしょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる むらさきいもチップス	とり肉 とうふ みそ	ハム 油あげ	牛乳 のり	にんじん パセリ	きゅうり だいこん なめこ レモン	米 さとう マカロニ でんぶん むらさきいも	油 マヨネーズ	697 31.0 20.5 2.1
8	水	○	ナン	カレーミート バークドポテト ラビオリスープ ひとくちピーチゼリー	ぶた肉		牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ	ナン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	662 25.9 25.4 3.0
9	木	○	本城小の1年生がグリーンピースのさやむきをします! グリーンピース ごはん	いわしのフライ わふうサラダ さつまじる かじゅうグミ	とり肉 油あげ	いわし みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん えのき グリーンピース ねぎ ごぼう	米 さとう 里いも グミ	油 ごま油	611 22.3 19.8 2.3
10	金	○	むぎごはん	えびぎょうざ ピピンバ わかめスープ ブルーヨーグルト	ぶた肉 たまご とうふ	とり肉 えび	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし ぜんまい ねぎ えのき	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま	653 26.7 18.7 2.6
13	月	○	むぎごはん	セルフかつどん のっぺいじる オレンジ	ぶた肉 油あげ	たまご	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ だいこん ねぎ しいたけ オレンジ	米 麦 さとう 里いも パン粉 でんぶん	油	675 26.6 18.8 2.0
14	火	○	たけのこ ごはん	あかうおのいちやぼし もやしのあえもの じゃがいものみそしる チョコウエハース	とり肉 あかうお 油あげ		牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり もやし コーン たけのこ	米 さとう じゃがいも ウエハース	油 ごま油	582 25.2 16.1 2.1
15	水	○	しょくパン [キャラメル クリーム]	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー パスタスープ ミニトマト	ぶた肉 ベーコン 生クリーム	牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ミニトマト	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム	パン さとう マカロニ キャラメルク リーム	油 バター	656 26.1 23.3 3.3
16	木	○	むぎごはん	はるまき くらげのあえもの とりクッパ	とり肉 くらげ	たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま油 ごま	672 21.1 25.3 2.7
17	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	ハム	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	686 23.5 19.4 2.4
20	月	○	ごはん	まんだいのピリからだれ ちくさあえ わかたけじる チーズ	まんだい 油あげ		牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草 きぬさや	キャベツ もやし たけのこ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	614 26.6 20.3 2.0
21	火	○	スパゲティ	ミートソース チーズオムレツ ツナとわかめのサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 たまご	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ もやし	スパゲティ さとう ゼリー	油	738 28.2 31.8 2.6
22	水	○	ごはん	あげだしとうふのそぼろあんかけ しらたきのピリからいため しらたまじる アーモンドいりこざかな	ぶた肉 とうふ	とり肉 油あげ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	だいこん コーン ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉 でんぶん	油 ごま油 アーモンド	654 23.0 20.6 1.9
23	木	○	ごはん	さばのみそに ごますあえ にくじゃが	ぶた肉 みそ	さば	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり もやし	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	715 28.7 23.0 1.7
24	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかふうたまごスープ かわちばんかん	ぶた肉 とうふ ベーコン	たまご おから	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ きくらげ えだ豆 かわちばんかん	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油	614 25.8 20.7 3.0
27	月	○	ホット ハムチーズ サンド	いかくんサラダ コンソメスープ ばくがゼリー	ハム いか	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ	パン さとう じゃがいも ゼリー	油 マーガリン	685 27.3 28.6 3.7
28	火	○	わかめ ごはん	まつかぜやき いそかあえ あすかじる	とり肉 油あげ	たまご みそ かつおぶし ちくわ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ だいこん もやし ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま	639 30.1 17.9 3.1
29	水	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ ヨーグルト	ぶた肉 ちくわ	たら	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン きぬさや	玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉	油 ごま油	669 29.9 16.9 2.8
30	木	○	カレー ピラフ	ぶたにくのパンこやき ミネストローネ れいとうみかん	ぶた肉 ベーコン ウインナー	たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム えだ豆 グリーンピース コーン セロリ みかん	米 麦 じゃがいも でんぶん	油 バター オリーブオイル	699 27.0 29.0 2.8
31	金	○	ごはん	さけのマヨネーズやき こんにゃくのにももの にらぶたじる ミニプリン	ぶた肉 さけ ちくわ みそ	とり肉	牛乳	にんじん きぬさや にら	もやし たけのこ	米 さとう プリン	油 マヨネーズ	653 29.5 19.4 2.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★米(コシヒカリ1等米)、小松菜、だいこん、ねぎは成田市産です。
 ★10日、21日、27日、29日、31日のデザートと8日のナンは
 学校配送になります。

4、5月分の給食費は7月1日が納
付日(振替日)です。早めに口座へ
の入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)
 熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
 脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満