



5月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜 日	牛 乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
7	火	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	鶏肉のレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそ汁 白ごまプリン	鶏肉 豆腐 みそ	ハム 油揚げ	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 麦 砂糖 マカロニ でんぶん プリン	油 マヨネーズ	849 34.5 23.8 2.4
8	水	○	ナン 本城小の1年生がグリーンピース のさやむきをします！	カレーミート ベークドポテト ラビオリスープ ひとくちピーチゼリー	豚肉	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	791 30.8 29.2 3.6	
9	木	○		いわしのフライ 和風サラダ さつま汁 果汁グミ	鶏肉 いわし 油揚げ 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 砂糖 里いも グミ	油 ごま油	781 27.7 23.6 2.7	
10	金	○	麦ごはん	えびぎょうざ ビビンバ わかめスープ ブルーンヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 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 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	784 30.1 20.0 2.9	
13	月	○	麦ごはん	セルフかつ丼 のっぺい汁 オレンジ	豚肉 卵 油揚げ	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 砂糖 里いも パン粉 でんぶん	油	833 31.3 21.1 2.3	
14	火	○	たけのこ ごはん	赤魚の一夜干し もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 チョコウエハース	鶏肉 赤魚 油揚げ みそ	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 砂糖 じゃがいも ウエハース	油 ごま油	727 30.1 17.6 2.5	
15	水	○	食パン 〔キャラメル〕 クリーム	ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草とコーンのソテー パスタスープ ミニトマト	豚肉 牛肉 ベーコン 生クリーム	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 砂糖 マカロニ キャラメルク リーム	油 バター	766 29.3 25.7 3.8	
16	木	○	麦ごはん	春巻き くらげのあえもの 鶏クッパ	鶏肉 卵 くらげ	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 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	801 24.5 26.3 3.1	
17	金	○	発芽米 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	豚肉 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	846 27.7 21.6 2.8	
20	月	○	ごはん	まんだいのピリ辛だれ 千草あえ 若竹汁 チーズ	まんだい 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草 絹さや	キャベツ もやし たけのこ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	762 31.5 22.5 2.3	
21	火	○	スパゲティー	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	豚肉 牛肉 卵 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	スパゲティー 砂糖 ゼリー	油	867 33.5 38.4 3.2	
22	水	○	ごはん	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ しらたきのピリ辛炒め 白玉汁 アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	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 砂糖 白玉 でんぶん	油 ごま油 アーモンド	818 27.2 23.5 2.2	
23	木	○	ごはん	さばのみそ煮 ごま酢あえ 肉じゃが	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	859 32.3 24.5 1.9	
24	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） 中華風卵スープ 河内晩柑	豚肉 卵 豆腐 おから ベーコン	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 枝豆 河内晩柑	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	ごま油	772 30.5 23.5 3.6	
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 麦芽ゼリー	ハム ベーコン いか	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 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 マーガリン	777 31.2 32.6 4.4	
28	火	○	わかめ ごはん	松風焼き 磯香あえ 飛鳥汁	鶏肉 卵 油揚げ 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 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	794 35.8 20.1 3.7	
29	水	○	ごはん	たらちりのチリソースかけ 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	豚肉 たら ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 絹さや	玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 砂糖 はるさめ でんぶん 小麦粉	油 ごま油	824 35.5 18.9 3.3	
30	木	○	カレー ピラフ	豚肉のパン粉焼き ミネストローネ 冷凍みかん	豚肉 卵 ベーコン ウインナー	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 枝豆 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	876 32.1 33.8 3.2	
31	金	○	ごはん	さけのマヨネーズ焼き こんにゃくの煮物 にら豚汁 ミニプリン	豚肉 鶏肉 さけ ちくわ みそ	牛乳	にんじん 絹さや にら	もやし たけのこ	米 砂糖 プリン	油 マヨネーズ	803 35.7 21.7 2.7	

★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。
★7日、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（12～14歳）
熱量：830kcal 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：2.5g未満