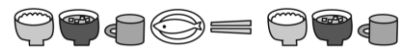




5月 よていこんだてひょう



2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（新山小）

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
7	火	○	ごはん	メンチカツ ひじきのにも とうふのすましじる	こめ さとう こむぎこ パン	あぶら	ぶたにく だいす とりにく とうふ あぶらあげ はんぺん	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ	637 24.6 20.7 2.1
8	水	○	むぎごはん	さけのごまてりやき たけのこのみそいため つくねじる	こめ さとう おむぎ でんぶん	あぶら ごま	さけ みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	618 32.3 19.2 2.3
9	木	○	ハムチーズ サンド	カラフルサラダ カレースープ りんごゼリー	パン じゃがいも ゼリー	あぶら マカロン	ハム とりにく うすたまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	680 30.1 29.8 3.3
10	金	○	ごはん	さばのしょうがに いそかあえ けのじる ピーチタルト	こめ さとう タルト	あぶら	さば だいす こうやとうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし さんさい だいこん ごぼう しいたけ しょうが ながねぎ もも	695 25.1 26.1 1.9
13	月	○	ごはん	かつおフライ(ソース) いんげんのごまあえ とんじる まっちゃんプリン	こめ さとう こむぎこ さといも パン	あぶら ごまあぶら ごま	かつお みそ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	659 27.0 18.5 2.0
14	火	○	キャロット ピラフ	とりにくのこうそうやき ビーンズサラダ クラムチャウダー	こめ さとう じゃがいも いんげんまめ こむぎこ	バター オイル ごまあぶら	とりにく だいす ツナ ベーコン あさり	牛乳 スライス なまクリーム	にんじん ピーマン ほうれんそう	マッシュルーム キャベツ たまねぎ しょうが	642 31.6 20.6 2.3
15	水	○	ごはん	かにたまあますあんかけ はるさめサラダ とうふのちゅうかに	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	たまご かに ハム ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ながねぎ しいたけ たまねぎ グリビ-ス きくらげ きゅうり もやし はくさい しょうが	620 27.1 18.5 2.4
16	木	○	ごはん	ぶたにくのみそやき しらたきのために ごもくじる かわちばんかん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ ベーコン とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	コーン しょうが だいこん しめじ ながねぎ ばんかん	670 26.1 23.0 2.0
17	金	○	やきそば	ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ フルーツしらたま	ちゅうかめん こむぎこ さとう しらたま	あぶら	ぶたにく ちくわ たまご	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ きゅうり みかん もも パイナップル	695 23.3 20.1 2.6
20	月	○	ごはん	ぎせいとうふ マヨおひたし えのきたけのスープ ヨーグルト	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ほうれんそう	ながねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし しょうが	614 26.9 18.6 2.1
21	火	○	ごはん (ふりかけ)	あじのなんばんづけやき じゃがいものそばろに かきたまみそしる うめゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	あじ みそ ぶたにく とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん グリーンピース まいたけ	636 28.8 15.9 2.2
22	水	○	むぎごはん	チキンカレー きびなごフライ フレンチサラダ	こめ さとう おむぎ こむぎこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら	とりにく きびなご	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	682 25.0 19.1 2.2
23	木	○	ちゅうかふう まぜごはん	えびシューマイ やきにくサラダ もずくスープ みかんクレープ	こめ さとう こむぎこ クレープ	あぶら ごまあぶら	とりにく えび ぶたにく たら なると とうふ	牛乳 もずく	にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	653 26.4 21.8 2.5
24	金	○	ごはん	スタミナのため わふうサラダ かぼちゃのみそしる アセロラミルクゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 のり	にんじん いら ほうれんそう かぼちゃ	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし だいこん にんにく	650 25.8 18.9 2.2
27	月	○	ごはん	ギョーザ とりにくとキャナッツのいためもの トックスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ トック	あぶら ごまあぶら キャナッツ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん いら ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ だいこん ながねぎ	696 26.6 21.3 2.4
28	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	マカロニグラタン いかサラダ レタスとたまごのスープ パイナップル	パン マカロニ こむぎこ じゃがいも チョコクリーム	あぶら バター	とりにく いか ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ コーン レタス にんにく パイナップル	653 29.6 22.1 2.5
29	水	○	ごはん	さわらのやさしいあんかけ きりぼしだいこんのサラダ けんちんじる メロン	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	さわら ハム とりにく とうふ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん れんこん ながねぎ メロン	626 26.2 18.1 2.0
30	木	○	まめごはん	ハンバーグたまねぎソース ツナサラダ かぶのみそしる さくらんぼゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ ツナ みそ	牛乳	にんじん こまつな	グリビ-ス たまねぎ きゅうり もやし かぶ まいたけ	661 26.4 19.5 2.6
31	金	○	ごはん	ハヤシルウ あじつけたまご キャベツサラダ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	たまご かにかまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	683 26.9 19.9 2.5

★食材購入等の都合により、献立を
変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)
を使用しています。
★5月分給食費の振替日は7月1日(月)です。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

10日(金) けの汁

根菜や山菜、大豆などの具材がたくさん入った、
青森県の郷土料理です。

20日(月) 揚げ豆腐

つぶした豆腐に野菜や卵を混ぜ、四角い形に
整えて焼く、または蒸した料理です。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	5月平均 656kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.1g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	20.6g (28%)
食塩相当量: 2g未満	2.3g