



5月 学校給食予定献立表



平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

| 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 (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 魚・肉・たまご 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 さとう | 6群 あぶら脂 | |
| 7 | 火 | ○ | ごはん | チキンカレー グリーンサラダ ぎょうざピザ | とり肉 サラミ | 牛乳 チーズ | にんじん トマト ピーマン | 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん | 米 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 | サラダ脂 バター | 工 632 た 23.6 脂 18.4 塩 2.6 |
| 8 | 水 | ○ | むぎごはん | いわしのかばやき なっとうあえ じゃがいものみそ汁 | いわし なっとう あぶらあげ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | もやし えのきたけ | 米 麦 砂糖 じゃがいも おふ | サラダ脂 ごま | 工 664 た 26.8 脂 20.5 塩 2.8 |
| 9 | 木 | ○ | ごはん | ぎゅうどん(ぐ) ごまあえ すまし汁 きよみオレンジ | 牛肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 小松菜 にんじん | 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが きよみオレンジ | 米 砂糖 | サラダ脂 ごま | 工 613 た 25.5 脂 18.6 塩 2.6 |
| 10 | 金 | ○ | ロール トースト | トマトオムレツ マカロニサラダ ポトフ | たまご ハム ウインナー ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 | サラダ脂 ごま | 工 646 た 29.4 脂 27.4 塩 2.9 |
| 13 | 月 | ○ | むぎごはん | とり肉のパンこやき わふうサラダ けんちん汁 いりこナッツ | とり肉 豆腐 | 牛乳 かえりにぼし のり | 小松菜 にんじん パセリ | えのきたけ 長ねぎ 大根 ごぼう | 米 麦 砂糖 里いも パン粉 | サラダ脂 ごま | 工 640 た 29.9 脂 19.3 塩 2.1 |
| 14 | 火 | ○ | まめごはん | ししゃものゴマフライ ちくさあえ とん汁 | ぶた肉 油あげ | 牛乳 ししゃも | ほうれん草 にんじん | 大根 キャベツ もやし 長ねぎ グリーンピース ごぼう | 米 砂糖 里いも | サラダ脂 ごま | 工 621 た 25.8 脂 18.4 塩 2.6 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん | なまあげのそぼろあんかけ いそかあえ とうふとわかめのみそ汁 かみかみだいず | 生あげ 豆腐 きなこ とり肉 大豆 油あげ | 牛乳 わかめ しらす のり | ほうれん草 にんじん | 長ねぎ もやし しょうが | 米 砂糖 片栗粉 | サラダ脂 ごま | 工 640 た 30.0 脂 21.5 塩 2.8 |
| 16 | 木 | ○ | サフラン ライス | 手作りポテトグラタン れんこんサラダ ミネストローネ | ぶた肉 ハム とり肉 大豆 | 牛乳 チーズ | トマト にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり | 米 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | サラダ脂 ごま | 工 654 た 22.1 脂 20.8 塩 2.6 |
| 17 | 金 | ○ | 肉うどん (ソフトめん) | たこのたこやき ばいせんごまあえ メロン | たこ 油あげ ぶた肉 なると | 牛乳 | チンゲン菜 小松菜 にんじん | メロン キャベツ もやし 長ねぎ | ソフト麺 砂糖 | サラダ脂 ごま | 工 645 た 26.1 脂 18.8 塩 2.2 |
| 20 | 月 | ○ | むぎごはん | ポークしゅうまい ちゅうかサラダ すぶた | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし しょうが | 米 麦 砂糖 はるさめ | サラダ脂 ごま | 工 659 た 23.2 脂 17.7 塩 1.7 |
| 21 | 火 | ○ | ごはん | あじのごまネーズやき わかめとツナコーン ぐたくさんとうにゅう汁 みしょうかん | あじ ツナ ぶた肉 油あげ とうにゅう | 牛乳 わかめ | にんじん | 長ねぎ キャベツ コーン 大根 ごぼう しょうが にんにく 白菜 | 米 砂糖 片栗粉 | サラダ脂 ごま | 工 635 た 27.5 脂 21.9 塩 2.6 |
| 22 | 水 | ○ | ごはん | えびぎょうざ きゅうりともやしのナムル ジャジャンどうふ ひとくちぶどうゼリー | あつあげ ぶた肉 | 牛乳 | チンゲン菜 にんじん | 玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ とうもろこし 干しいたけ | 米 砂糖 | サラダ脂 ごま | 工 629 た 23.6 脂 18.9 塩 2.4 |
| 23 | 木 | ○ | バターライス | ほきのチーズフライ ブロッコリーサラダ コーンスープ | ベーコン ほき | 牛乳 生クリーム | ブロッコリー にんじん パセリ | 玉ねぎ とうもろこし にんにく 長ねぎ | 米 砂糖 片栗粉 | サラダ脂 ごま | 工 672 た 20.5 脂 23.3 塩 2.8 |
| 24 | 金 | ○ | あまなっとう パン | スコッチエッグ ビーンズサラダ やさいスープ | たまご ハム とり肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト チーズ | にんじん パセリ | きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ | 食パン | サラダ脂 ごま | 工 655 た 23.0 脂 21.9 塩 2.8 |
| 27 | 月 | ○ | むぎごはん | ぶた肉のごまだれやき ひじきのごもくに むらくも汁 プチトマト | ぶた肉 大豆 たまご 豆腐 なると ちくわ | 牛乳 ひじき | トマト 小松菜 さやいんげん にんじん | りんご たけのこ しょうが にんにく | 米 麦 砂糖 片栗粉 | サラダ脂 ごま | 工 685 た 30.8 脂 22.6 塩 2.7 |
| 28 | 火 | ○ | ごはん | さばのオレンジソースに ポパイサラダ さわにわん まっちゃんパン | ぶた肉 かつおぶし | 牛乳 ちりめん のり | ほうれん草 にんじん | 大根 もやし えのきたけ 長ねぎ ごぼう 干しいたけ | 米 小麦粉 あずき | サラダ脂 ごま | 工 688 た 27.7 脂 15.8 塩 2.5 |
| 29 | 水 | ○ | ごはん | 手作りコロケ キャベツサラダ ごもく汁 | とり肉 ぶた肉 たまご 油あげ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | キャベツ 大根 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ | 米 パン粉 じゃがいも 里いも 小麦粉 | サラダ脂 ごま | 工 676 た 20.8 脂 20.4 塩 2.2 |
| 30 | 木 | ○ | ごはん | ハヤシライス じゃここんぶサラダ メロン | 牛肉 | 牛乳 ちりめん 生クリーム こんぶ | にんじん トマト 小松菜 | 玉ねぎ にんにく キャベツ メロン マッシュルーム グリーンピース | 米 砂糖 小麦粉 | サラダ脂 ごま | 工 660 た 22.2 脂 21.4 塩 2.6 |
| 31 | 金 | ○ | むぎごはん | さけのバターホイルやき そくせきづけ あつあげのみそ汁 ばくがゼリー | さけ あつあげ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根 えのきたけ しめじ しょうが | 米 麦 | サラダ脂 ごま | 工 643 た 26.7 脂 17.3 塩 2.4 |
| 給食回数 19 回 | | | | | 学校給食 摂取基準 (3,4年生) | | 熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取材料-全体の13~30% 脂質: 摂取材料-全体の25~30% 食塩: 2.0g以下 | | 5月 平均値 | | 工 650 た 25.5 脂 20.3 塩 2.5 |
| ※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 | | | | | | | | | | | |

