



5月 予定献立表



令和3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		
			主食	副食	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	
6	木	○	麦ごはん	じゃがいものハニーサラダ ハヤシライス カルシウムヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	865 25.3 25.5 3.3
7	金	○	グリーンピース ごはん	松風焼き きゅうりの南蛮漬け 白玉汁 果汁グミ	とり肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース ねぎ きゅうり だいこん ししいたけ	米 パン粉 さとう 白玉もち グミ	油 ごま ごま油	805 32.3 19.2 3.0
10	月	○	ごはん	ぶた肉のパン粉焼き じゃがいものきんぴら かき玉汁	ぶた肉 卵 さつまあげ とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	りんご ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま ごま油	816 32.9 25.3 2.7
11	火	○	麦ごはん	とうふステーキのおろしあんかけ ツナとわかめのごまあえ 野菜のうま煮	とうふ ツナ ぶた肉 生あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ たけのこ ししいたけ グリーンピース	米 さとう じゃがいも でん粉 麦	ごま ごま油	804 29.2 20.9 2.7
12	水	○	たけのこ ごはん 〔きざみのり〕	赤魚の一夜干し もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	とり肉 赤魚 油あげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	805 37.1 19.6 2.9
13	木	○	中華麺	えびしゅうまい 中華あえ しょうゆラーメンスープ アップルシャーベット	えび 卵 かまぼこ ぶた肉 なた	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ 玉ねぎ コーン りんご	ちゅうかめん マロニー さとう	油 ごま ごま油	760 32.0 19.1 3.2
14	金	○	ゆかりごはん	大豆とひじきのかき揚げ（天つゆ） おかかあえ はんぺんとたまごのすまし汁 チーズ	大豆 油あげ はんぺん とり肉 卵 かつお節	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ	米	油 ごま ごま油	805 27.5 26.5 3.9
17	月	○	麦ごはん	とり肉のシトラスマリネ 磯辺あえ じゃがいものカレーそば煮	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし グリーンピース	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	855 37.0 18.7 2.2
18	火	○	アーモンド トースト	イタリアンサラダ ABCスープ オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド マーガリン ドレッシング	800 25.3 33.7 3.4
19	水	○	ごはん 〔味つけのり〕	まんだいのピリ辛だれ 干草あえ 若竹汁 ウエハース	まんだい 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし たけのこ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう ウエハース	油 ごま ごま油	803 34.0 23.3 2.4
20	木	○	キムたく ごはん	おからしゅうまい 中華風たまごスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 おから 卵 とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	ごぼう はくさい キムチ たくあん キウイ しいたけ 玉ねぎ ねぎ えだ豆 きくらげ	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	811 31.3 25.9 3.3
21	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ ポークカレー 河内晩柑	ハム ぶた肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト チーズ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ かわちばんかん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	846 27.7 21.3 2.7
24	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ ビビンバ わかめとトックのスープ	ぶた肉 卵 なた	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい ごぼう もやし はくさい ねぎ コーン	米 さとう トック	油 ごま ごま油	789 29.5 17.7 2.6
25	火	○	カレーピラフ	ぶた肉のパン粉焼き ミネストローネ 冷凍みかん	ベーコン ぶた肉 ウィンナー 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ コーン えだ豆 マッシュルーム みかん グリーンピース 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 麦 さとう パン粉 でん粉 じゃがいも	油 バター オリーブオイル	904 33.8 34.8 3.0
26	水	○	いりこ菜めし	あじのアーモンドフライ（ソース） ごま酢あえ とうふとわかめのみそ汁	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 しらす わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 アーモンド ごま ごま油	789 28.7 25.5 3.5
27	木	○	スパゲティ	オムレツ 寒天サラダ（ドレッシング） ミートソース セノビーゼリー	卵 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ゼリー	ドレッシング 油	815 30.3 32.6 3.1
28	金	○	ごはん 〔ひじきつくだ煮〕	とり肉のバンバンジー焼き きゅうりともやしのナムル 中華風マロニースープ アセロラミルクゼリー	とり肉 なた うすら卵	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま ごま油	790 33.7 16.7 3.1
31	月	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き こんにゃくの煮物 にらぶた汁	さけ とり肉 ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう	マヨネーズ ごま油	818 38.1 26.1 2.7

朝ごはんを 食べよう



朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。また、朝ごはんは、主食(パンやごはん)だけでなく、主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

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

- ★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、ほうれん草は成田市産です。
- ★6・12・27・28日デザート、13日の中華麺は学校配送です。

●お知らせ●

5月分の給食費は、6月30日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。