



5月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

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(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
6	木	○	ごはん	ハンバーグわふうソースがけ ひじきサラダ さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく ツナ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ しめじ ながねぎ キャベツ だいこん たまねぎ コーン	624 23.6 18.7 2.1
7	金	○	ごはん	ドライカレー さばサラダ ベーコンスープ サーターアングギー	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす さば ベーコン たまご	牛乳	にんじん パプリカ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ グリルピー キャベツ セロリ きゅうり	754 27.4 25.4 2.5
10	月	○	ごはん	かつおフライ ごますあえ  にくどうふ おちゃプリン	こめ さとう こむぎこ パンこ プリン	あぶら ごま	かつお とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう みずな	もやし しめじ たまねぎ ながねぎ	689 30.7 19.4 1.8
11	火	○	セサミ トースト	シーフードサラダ ポークビーンズ あまなつ	パン さとう じゃがいも いんげんまめ	あぶら バター ごま	いか えび ツナ だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ あまなつ	717 30.5 27.8 2.5
12	水	○	ごはん	やきにくどんのぐ じゃがバター にらたまじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご なると	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ しいたけ りんご	660 27.5 20.0 2.1
13	木	○	ごはん (ふりかけ)	ほきのちぐさやき おかかあえ とんじる フルーチェ	こめ さといも	マヨネーズ ごま	ほき かまぼこ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば こまつな	もやし だいこん ごぼう ながねぎ いちご もも	600 28.4 16.4 2.5
14	金	○	ウインナー ピラフ	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	こめ さとう マカロニ こむぎこ マーマレード	あぶら 炒め油	ウインナー とりにく あさり ベーコン	牛乳 スライス	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しょうが マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり エリンギ	656 29.8 24.8 2.7
17	月	○	ごはん	さけのしおこうじやき きんぴらごぼう にくすい ヨーグルト	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さけ とりにく さつまあげ きゅうにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう だいこん ながねぎ	619 30.2 16.3 2.1
18	火	○	ごはん	ぶたにくのごまだれがけ ほんすあえ はっとじる ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう こむぎこ ゼリー	ごま	ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	664 28.4 22.2 1.9
19	水	○	やきうどん	いわしハンバーグフライ きゅうりととりにくのあえもの おにまんじゅう	うどん さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	ぶたにく かつおぶし いわし とうふ とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	617 26.2 20.3 2.8
20	木	○	むぎごはん	ハッシュドポーク にたまご えだまめサラダ	こめ さとう おおむぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ もやし えだまめ しめじ たまねぎ にんにく	653 27.6 20.6 2.6
21	金	○	しらすごはん	とうふのにくあんかけ マヨおひたし たけのこのみそしる オレンジ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ハム ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	牛乳 しらす わかめ	にんじん こまつな ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし たけのこ しめじ しいたけ オレンジ	603 25.9 17.8 2.7
24	月	○	ごはん	さばのしょうがに にくやさしいため さんさいじる アップルパイ	こめ さとう パイ でんぶん	あぶら ごまあぶら	さば みそ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ わらび だいこん ながねぎ たまねぎ たけのこ えのきたけ りんご	737 28.3 28.7 2.3
25	火	○	ごはん	とりにくのオイルやき いそかあえ かぶのみそしる うめゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ しめじ もやし えのきたけ かぶ	602 26.9 16.2 2.0
26	水	○	むぎごはん	ポークカレー おさかなナゲット ふくじんづけあえ	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	さかなすりみ いか ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり だいこん れんこん しょうが にんにく たまねぎ なす	679 24.7 19.7 2.6
27	木	○	ホットドッグ	ツナとポテトのソテー レタスタまごスープ メロン	パン じゃがいも	炒め油	ウインナー ツナ たまご とりにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ レタス コーン マッシュルーム メロン	624 31.3 26.4 2.9
28	金	○	ごはん	みそカツ キャベツサラダ すましじる アセロラミルクゼリー	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ かにかまぼこ はんぺん とりにく あつあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん	643 24.0 17.7 2.5
31	月	○	ごはん	にくだんごあますあんかけ チンゲンサイのあえもの はるさめスープ	こめ さとう パンこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	621 26.4 20.4 2.3

★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6月30日（水）です。



◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

18日(火) はっとじる (宮城県の郷土料理)

小麦粉に水を加えて薄くのばした「はっと」を入れた汁物です。給食では、餃子の皮で作ってみます。

19日(水) おにまんじゅう (愛知県の郷土料理)

鬼まんじゅうという名前は、角切りにしたさつまいもが鬼のツノや金棒を連想させることからきているそうです。

学校給食摂取基準 (8~9歳)

学校給食摂取基準 (8~9歳)	5月平均
熱量: 650kcal	653kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.7g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	21.0g (29%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g