

2021年



5月

よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分-(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
5/6は、こどもの日おいおいこんだてです。												
6	木	○	てづくりちゅうかちまき	ハートのオムレツ ナムル ふかひれスープ クリームソーダゼリー	ふたにく えび ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ もやし	もちごめ きびざとう マロニー でんぷん	ごまあぶら ごま	604 29.2 20.4 3.2	
7	金	○	ごはん	いわしおろしに ハムサラダ ごもくじら てづくりマドレーヌ	いわし ハム とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さといも こめこ はちみつ グラニューとう	バター	707 25.8 22.1 2.2	
10	月	○	はつがまい	さけのしおこうじやき しらたきのいために ごまみそじる てづくりのりのつくだに	さけ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう さきみのり	にんじん こまつな	コーン パプリカ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ はつがまい しおこうじ きびざとう さといも	ごまあぶら ごま	605 27.1 14.1 1.9	
11	火	○	チキンライス こぶくろケチャップ	うすやきたまご コールスローサラダ コンソメスープ かりかりあおのりおまめさん	とりにく たまご だいす ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん	バター なたねあぶら	637 25.1 19.3 2.6	
12	水	○	ごはん	ユーリンチー かいそうサラダ ワントンスープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	にんじん	ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たけのこ しいたけ	こめ でんぷん きびざとう さとう ワントン	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	682 26.2 18.3 1.8	
13	木	○	ソフトめん	ミートソース アスパラあげ まっちゃんパン	ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ セロリ トマト アスパラガス	スパゲッティ こむぎこ きびざとう	オリーブオイル バター あぶら サラダあぶら	688 22.0 26.2 2.2	
14	金	○	むぎごはん	ミートローフわふうソース にんじんしりしり わかめスープ てづくりなめたけ	ふたにく とりにく たまご だいす みそ ツナ たまご とりにく なんと	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん エリンギ たまねぎ コーン キャベツ ながねぎ そらまめ えのき	こめ おおむぎ きびざとう パンこ	ごま ごまあぶら	656 28.8 19.9 2.6	
17	月	○	むぎごはん	あじのいそペフライ ぎゅうにくとアスパラソテー えのきのみそじる	あじ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな	しょうが アスパラガス たまねぎ エリンギ だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	667 28.1 22.0 2.0	
18	火	○	むぎごはん	ブルコギどんのぐ ちゅうかスープ サーターアングギー	ふたにく ぎゅうにく とりにく たま ご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ にんにく ながねぎ もやし しいたけ	こめ くらざとう おおむぎ はるさめ きびざとう こむぎこ	ごま ごまあぶら サラダあぶら あぶら	697 25.9 21.6 1.7	
19	水	○	サフランライス	ハッシュドビーフ じゃがいものハニーサラダ みしょうかん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ みしょうかん	こめ こむぎこ きびざとう じゃがいも はちみつ	バター なまクリーム サラダあぶら	648 19.1 23.7 2.4	
20	木	○	ごはん	ガイヤーン はるさめサラダ あつあげのちゅうかに てづくりふりかけ	とりにく ローズハム ふたにく なまあ げ うすらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう さきみのり ちりめん	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ きゅうり もやし たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ きびざとう はるさめ さとう でんぷん	ごま サラダあぶら ごまあぶら	702 36.7 22.4 3.4	
21	金	○	こぎつねごはん	あげだしとうふのそぼろあん しおこんぶあえ すましじる	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しいたけ しょうが キャベツ きゅうり はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごま	715 26.0 26.7 2.9	
24	月	○	バターライス	えびカツ ポークカレー ゆでそらまめ ★旬のたべもの あまなつ	ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ そらまめ あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら サラダあぶら	699 28.0 18.6 2.5	
25	火	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき にくじゃが たくあんあえ	とりにく ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンピース	しょうが れもん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	690 29.8 14.5 2.2	
26	水	○	ひじきごはん	きびなごフライ ブロッコリーとコーンのサラダ にらたまじる	とりにく あぶらあげ きびなご たまご	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ごぼう コーン ながねぎ えのきだけ	こめ きびざとう さとう でんぷん	ごま あぶら	603 23.1 17.7 2.3	
27	木	○	テーブルロール りんごジャム	てづくりマカロニグラタン ツナとやさいのごまあえ ポトフ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ りんご	マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも	サラダあぶら バター	624 26.8 26.5 2.6	
28	金	○	むぎごはん	ふたにくバーベキューソース のりごまあえ けんちんじる さけかくに	ふたにく とりにく とうふ さけ	ぎゅうにゅう さきみのり	にんじん こまつな	しょうが れもん りんご キャベツ もやし ごぼう だいこん しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう さといも	ごま ごまあぶら	670 31.1 22.0 2.0	
31	月	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう（山口県の給食メ ニューを参考にしました。） こまつなサラダ わかめスープ ひとくちみかんゼリー	とりにく とりさきみ なんと	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ごぼう もやし コーン ながねぎ	こめ おおむぎ しおこうじ こむぎこ でんぷん きびざとう	ごま あぶら	624 22.7 15.7 2.0	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

◎学校配送は、6日ゼリー、13日ソフトめん、27日パンです。

4月の給食費は6月30日が振替日になっております。



学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal

たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)

脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量：2.0g以下

月平均

662

26.8

20.7

2.4