

令和4年 🍓 * 🌸 5 月 予 定 献 立 表 🌸 * 🍓 * 🌸 * 🍓 * 🌸 * 🍓

成田市学校給食センター (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			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		I類 ¹⁾ - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
					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	脂質(g) 塩分(g)
2	月	○	ごはん	きんぴら豚丼の具 かつおごまフライ キャベツのみそ汁 かしわもち	かつお 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 ふん パン粉 小麦粉 かしわもち	油 ごま	829 339 21.3 2.5
6	金	○	ごはん	ポークカレー 鶏肉のマーマレード焼き こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ りんご	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも	油	838 34.4 21.4 2.6
9	月	○	ごはん	あじの味噌焼き 千草あえ 鶏肉と大根の煮物 飲むヨーグルト	あじ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし 大根	米 砂糖 里いも	油 ごま油 ごま	819 38.0 18.6 2.3
10	火	○	黒糖パン	ししやもアーモンドフライ (2尾) ポークビーンズ フルーツポンチ	大豆 豚肉 ベーコン	ししやも 牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ みかん もも ²⁾ イアップル りんご	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	851 35.3 30.6 2.7
11	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	豚肉のりんごソース アスパラガスのサラダ 白玉汁	豚肉 ハム 卵 鶏肉 かつお節 なると	牛乳 のり	アスパラガス にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 白玉	油 ごま	804 32.3 23.2 2.8
12	木	○	酢飯 (てまきのり)	手まき用たまご (2本) ツナサラダ 新たけのこのみそ汁 ひきわり納豆	卵 ツナ 油揚げ みそ 納豆	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ きゅうり たけのこ 白菜 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	822 29.7 27.5 3.4
13	金	○	ソフト麺	鶏ささみの甘辛だれ 浅つけ 肉うどん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ 長ねぎ	ソフトめん でんぷん 砂糖	油 ごま	818 37.2 18.4 3.8
16	月	○	ごはん	いなだの照り焼き ひじきの五目煮 豚汁 ヨーグルト	いなだ 鶏肉 ちくわ 大豆 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	851 37.9 24.4 2.5
17	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ (ドレッシング) 白花豆入りクリームシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 白花豆	パン 砂糖 さつまいも 米粉 でんぷん	油 ごま 生クリーム バター	864 37.0 34.8 3.2
18	水	○	麦ごはん	ピピンバ (肉・野菜) 卵とコーンの中華スープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし コーン	米 麦 砂糖 でんぷん 杏仁プリン	ごま油 ごま	789 31.8 20.8 2.1
19	木	○	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりの南蛮づけ 肉じゃが	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	831 29.3 24.2 2.7
20	金	○	クロワッサン	ブロッコリーとかぼちゃグラタン ごぼうサラダ スパゲッティナポリタン	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ マツタケ	クロワッサン スパゲッティ 小麦粉	マヨネーズ ごま バター オリーブオイル	747 24.3 34.4 2.9
23	月	○	麦ごはん	マーボーどうふ ナムル 桃まんじゅう	とうふ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん なら	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん 桃まんじゅう	ごま ごま油 油	775 28.9 19.2 2.5
24	火	○	ナン	牛肉コロケ キーマカレー ABCマカロニスープ スライスチーズ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ	ナン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	850 36.5 35.1 4.4
25	水	○	ごはん	鶏肉の香り焼き いんげんのごまあえ 新たけのこ鶏つくねの土佐煮	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	さやいんげん にんじん きぬさや	にんにく もやし たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	778 34.9 20.2 2.7
26	木	○	わかめごはん	シルバーのスタミナ焼き ほうれん草ののりあえ ふるさと汁 ヨーグルト	シルバー 豚肉 とうふ みそ	牛乳 のり ヨーグルト わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	806 33.3 21.1 3.5
27	金	○	ごはん	にんじんのマリネ ハッシュドポーク 手作りチーズタルト	ツナ 豚肉 卵	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく しめじ マツタケ	米 砂糖 小麦粉 タルト	油 バター 生クリーム	877 28.3 28.9 2.3
30	月	○	ごはん	焼きぎょうざ(2個) 生揚げとピーマンのみそ炒め 春雨スープ 白桃ゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん なら ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 でんぷん 春雨 小麦粉 ゼリー	ごま油	854 30.2 23.4 2.2
31	火	○	食パン (ブルーベリー ジャム)	フライドチキン ジャーマンポテト パンプキンポターージュ	鶏肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ	パン 小麦粉 でんぷん じゃがいも 米粉 ジャム	油 オリーブオイル 生クリーム	872 36.8 25.1 3.4

★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。
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★2日、9日、16日、18日、26日、30日のデザートと、
20日のクロワッサンと24日のナンは学校配送です。

5月分の給食費は、6月30日(木)が納付日(振替日)です。口座への入金をお願いいたします。



学校給食摂取基準
(基準)

	月平均
熱量: 830kcal	825
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	33.2
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	2.9