

令和4年



5月

# よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所 (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	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		I類キ - (kcal)	たんばく質(g)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		脂質(g)	
2	月	○	ごはん	かつおごまフライ マヨおひたし すましじる	こめ パンこ	あぶら ごま	かつお ハム かつおぶし とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ しょうが	588 25.9 20.5 2.0	
【こどもの日こんだて】			ごはん	さばのみそに しらたきのピリからいため けんちんじる かしわもち	こめ さとう さといも かしわもち	ごまあぶら	さば みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	コーン しょうが ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	716 24.5 21.5 2.3	
9	月	○	ごはん	オムレツ ブロッコリーサラダ チキンカレー	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	たまご とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ にんにく りんご	678 25.2 21.2 2.3	
10	火	○	たけのこ ごはん	きすのアーモンドフライ あさづけ かきたまじる	こめ でんぷん パンこ	あぶら ごま アーモンド	きす とりにく たまご とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん はくさい ながねぎ しいたけ たけのこ	615 24.4 18.4 2.8	
11	水	○	むぎごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのごもくに キャベツのみそじる レモンソーダゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	とりにく ちくわ あぶらあげ だいす みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが レモン えだまめ キャベツ もやし たまねぎ しめじ	674 29.1 15.1 2.6	
12	木	○	コッペパン スライス	フランクフルト ほうれんそうのソテー ABCマカロニスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	バター あぶら	フランクフルト ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ たまねぎ セロリ	669 26.4 29.7 3.4	
13	金	○	ごはん	いわしのオレンジに きゅうりのなんばんづけ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ オレンジ	614 25.7 14.7 2.2	
16	月	○	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりほしだいこんのもの えのみそじる	こめ さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ きりほしだいこん しいたけ えのきたけ	683 28.4 23.9 2.5	
17	火	○	ごはん	ハンバーグおろしソース ちくさあえ ごもくじる ヨーグルト	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし ごぼう ながねぎ たまねぎ	692 26.8 21.3 2.1	
18	水	○	むぎごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ちゅうかクラゲあえ はっぼうさい	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほきくらげ ぶたにく いか えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし たけのこ キャベツ たまねぎ	658 34.0 18.6 2.7	
19	木	○	こくとうパン	あじのマスタードパンこやき キャベツサラダ かぶのクリームに	パン パンこ さとう こめこ	あぶら なまクリーム バター Egg クリーマース	あじ ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ エリンギ	653 29.0 24.2 2.2	
20	金	○	ソフトめん	れんこんサラダ ミートソース みしょうかん	ソフトめん こむぎこ	バター オリーブ オイル	ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	れんこん きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく みしょうかん	691 29.0 17.3 2.0	
23	月	○	ごはん	ぎょうざ(2こ) ナムル マーボーとうふ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん いら	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	704 27.0 24.0 2.4	
24	火	○	はなやか ごはん	いかのいそかてんぷら きんぴらごぼう わかたけのみそじる	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	いか さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん かぼちゃ きぬさや ひろしまな ほうれんそう	ごぼう たけのこ たまねぎ コーン	633 22.4 18.8 3.4	
25	水	○	むぎごはん	チキンナゲット(2こ) アスパラガスのサラダ ハヤシソース	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	バター なまクリーム あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	694 26.4 22.7 2.2	
26	木	○	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	とうふのグラタン ポトフ フルーツジュレ	パン ゼリー じゃがいも こむぎこ ジャム	あぶら	とうふ たら ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ みかん もも バイナップル	663 23.2 22.0 2.2	
27	金	○	ごはん	さけのしおやき ほうれんそうののりあえ とりにくとだいこんのもの	こめ さとう さといも	あぶら	さけ とりにく なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん えだまめ	643 30.6 20.6 2.0	
30	月	○	ごはん	とりにくのからあげ おかかあえ とんじる	こめ でんぷん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	645 29.7 18.7 2.3	
31	火	○	ごはん	チヂミ ぶたキムチ わかめスープ	じゃがいも こめ さとう でんぷん こめこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ おから とりにく なた	牛乳 わかめ	にんじん いら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん ながねぎ	611 23.4 16.5 1.9	

★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、成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。

★6日,11日,17日のデザートは学校配送になります。

5月分の給食費は、  
**6月30日(木)**が納付日  
(振替日)です。お早めに  
口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(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

659

26.9

20.5

2.4